NOUVELLE FORMULE

N°1 des magazines de cuisine *

Gourmand

Les bons petits plats et conseils de
Carinne Teyssandier

Plus de 100 RECETTES

ÇA VAUT LE COÛT ?
La machine à soda, gadget ou vraiment économique ?

PLEINE SAISON
PAMPLEMOUSSE, JOUE DE BŒUF, SAUMONETTE…
COMMENT LES PRÉPARER ?

NOS ASTUCES
Frigo et congélo, nickel et anti-gaspi !

FRANÇAIS, AMÉRICAIN, EXOTIQUE…
Nos 30 meilleures recettes de HAMBURGERS MAISON

RECETTE FILMÉE
Les secrets d'une île flottante inratable

Du 02 au 14/11/2012
N° 253 2,85 €
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

Sud de France

AOC Languedoc, un terroir s'exprime. Tout le monde est unanime

Le nouveau monde des Grands Vins

Après 30 ans d'efforts, de passion et d'innovation,
les vignerons sont fiers de vous présenter
leurs AOC Languedoc, Grands Vins et Crus.
La consécration, enfin !

AOC
LANGUEDOC

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

SOMMAIRE

« Gourmand » n°1 des magazines de cuisine
** Source OJD 2011 ventes au numéro cumulées sur une année*

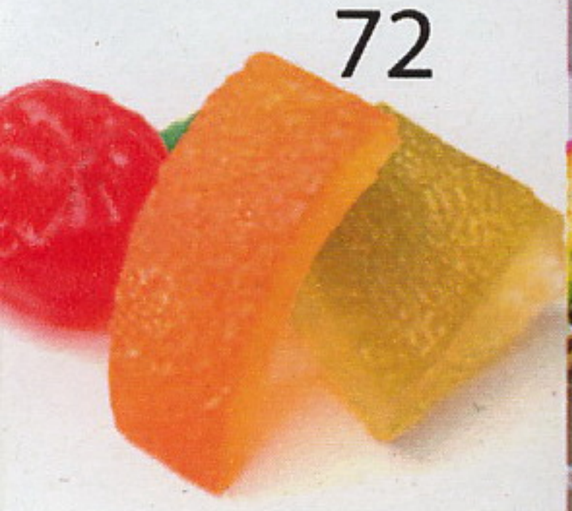
N°253 Du 2 au 14 novembre 2012

Le billet de la rédaction

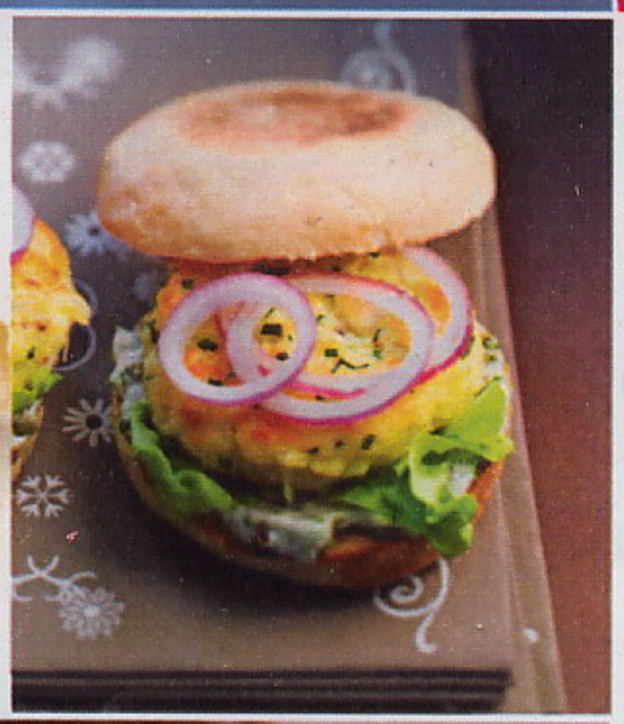
À l'heure où nous terminons ce numéro spécial hamburgers et bagels, les électeurs des États-Unis d'Amérique en sont encore à se demander pour quel futur président voter… Quoi qu'il en soit, au Gourmand, nous ne faisons pas de politique. Et les hamburgers non plus, d'ailleurs… Alors, qu'il soit républicain ou démocrate, au bœuf, au poisson, végétarien ou encore 100 % terroir, garni de foie gras par exemple, on vote tous pour ces sandwichs. S'ils ont traversé l'Atlantique pour devenir un « must have » des cuisinières de l'Hexagone, c'est parce que, faits maison (et le pain aussi, d'ailleurs), ils sont bien garnis de légumes frais et de bonne viande, ils se transforment en vrai repas de qualité. Et les innombrables déclinaisons qu'ils permettent raviront les estomacs les plus difficiles. Alors, lancez-vous and… Enjoy your meal ! Bonne lecture.

Dany Duran. rédactrice en chef

27



72



94

LES ACTUALITÉS

6 **Pêle-mêle, bons plans, médias, restos…**

CONSO MALIN

12 **Le marché de Marie. Ses produits de saison :** le pamplemousse rose, la joue de bœuf, la saumonette, la coriandre
18 **Tour de torchon** La cuisine nickel
22 **Ça vaut le coût ?** La machine à soda
24 **Dans mon chariot** Les nouveautés des rayons

27 DOSSIER 53 RECETTES

28 Hamburgers et bagels
56 Vos menus express à composer
68 Menu spécial pour la semaine

MA TRIBU

70 **Banc d'essai** La crème anglaise + la recette de l'île flottante
72 **SOS porte-monnaie** 3 recettes éco à base de fruits confits
74 **Je fais quoi avec ?** Le caramel et la leçon filmée de la crème au caramel
76 **Les enfants** La recette des truffes + les réponses à vos questions

CULTE ET CULTURE

78 **Mes ustensiles ont une histoire** Le moulin à poivre
80 **Pleins feux** La cuisine et la politique
84 **Balade gourmande** Autour de la cervelle de Canut

INVITÉE SPÉCIALE

94 **Carinne Teyssandier,** ses recettes et ses conseils

Service abonnements et anciens numéros Gourmand

BP 943 60463 Chantilly Cedex.
Tél. 03 44 62 52 27 · abonnements@axelspringer.fr

Pour vous abonner, rendez-vous en page 90

Un dieu du chocolat de 3 mètres de haut !

Pour l'édition 2012 du Salon du chocolat, Leonidas, s'inspire du thème « Les Nouveaux Mondes » et rend hommage à Quetzalcóatl, le dieu du chocolat.
Une légende aztèque raconte que ce dieu a apporté sur terre le cacao, jusqu'alors réservé aux divinités, pour le faire déguster aux hommes, et leur apprit à cultiver le cacaoyer. S'inspirant de cette histoire, le chocolatier belge réalisera donc cette année une sculpture monumentale de 3 mètres de haut. L'œuvre de Jean-Luc Decluzeau, artiste chocolatier pour Leonidas, s'érigera en véritable emblème de la XVIII[e] édition du Salon du chocolat.

Rendez-vous du 31 octobre au 4 novembre 2012 au Parc des Expositions, à Paris, Porte de Versailles.
Plus d'information : www.salonduchocolat.fr

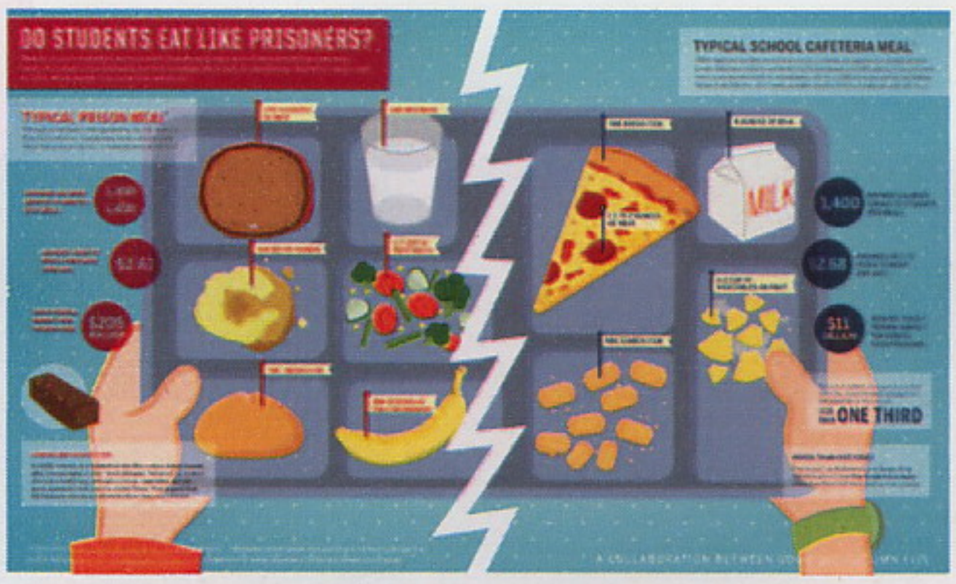
NEWS

Pêle-mêle

Les infos que vous ne lirez pas ailleurs. Des insolites, des news… du lard et du cochon. Par Alexis Chenu

OPÉRATION TRICOT

Réservez votre date ! Le 17 novembre prochain, la marque de smoothies Innocent organise dans les dix plus grandes villes de France, des après-midi autour de pelotes de laine et de smoothies. Objectif : récolter 250 000 petits bonnets tricotés par vos soins, qui seront ensuite déposés sur les bouteilles smoothies, en vente en magasin. Sur chaque bouteille achetée, Innocent reverse 20 centimes aux Petits Frères des pauvres. Infos sur www.innocent.fr

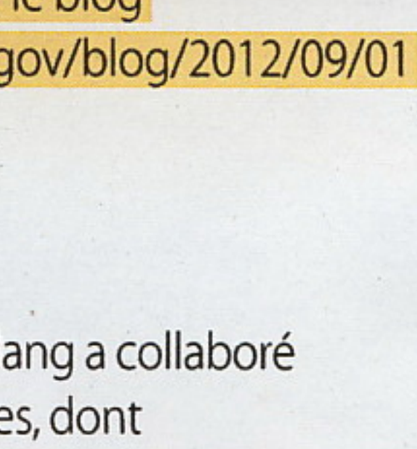


On mange mieux en prison…

C'est le site Geekandfood.fr qui diffuse l'information. Aux États-Unis, les prisonniers mangeraient plus équilibrés que les écoliers. Si le prix, comme les calories, d'un déjeuner est à peu près le même, les repas des prisonniers présentent, quant à eux, plus de choix (surtout pour les fruits et légumes) et donc plus de possibilité de manger équilibré.

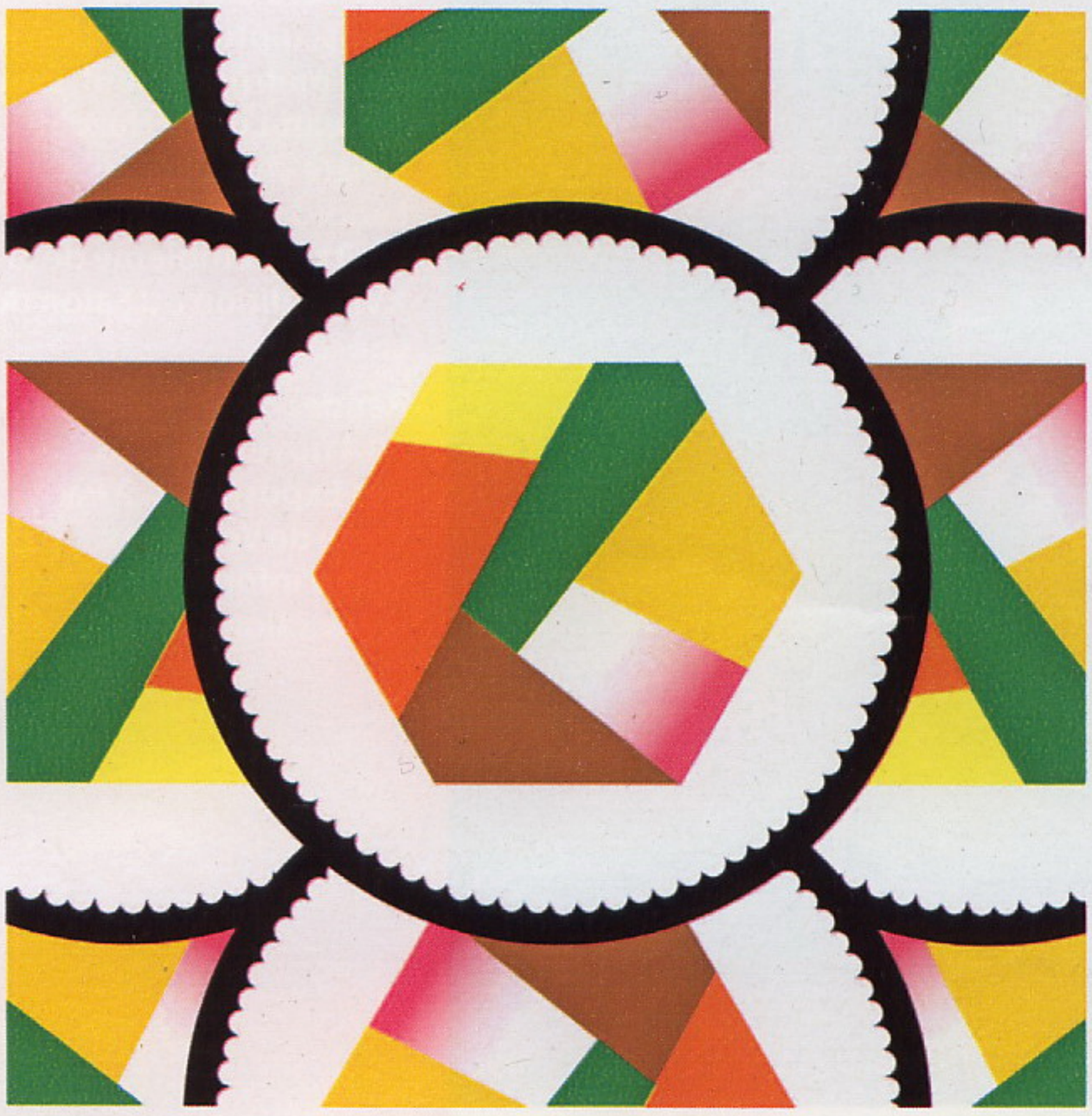
Cure détox

C'est nouveau, Detox-delight.fr vous livre chaque matin pendant cinq, dix ou quinze jours jus de fruits ou de légumes, soupes ou menus végétaliens. Une cure bien-être pour nettoyer son organisme et éliminer les toxines avant les fêtes !



La bière du chef

Barack Obama l'avait promis, la Maison-Blanche a tenu parole en publiant début septembre la recette de la bière artisanale du Président américain. Recette à copier (si vous êtes bon en anglais) sur le blog www.whitehouse.gov/blog/2012/09/01



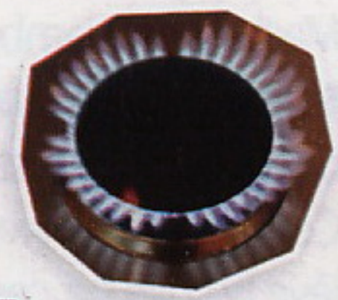
FUNKY

Graphiste new-yorkaise, Erin Jang a collaboré avec les plus grands magazines, dont le mythique « Martha Stewart Living Magazine » (du nom de la papesse de la déco aux États-Unis). Parmi ses travaux les plus connus : les « food sketches », des planches ultra graphiques et hyper créatives, reprenant ses plats favoris, comme ici des sushis résolument figuratifs. Du food art à accrocher chez soi ! Infos sur www.food-sketches.blogspot.fr

Être utile à

Léa

C'est lui proposer des solutions naturel pour le projet de construction de sa basse consommation



GDF SUEZ - SA au capital de 2 321 773 449 € - RCS Nanterre 542 107 651.

À partir du 1er janvier 2013, votre projet de construction devra respecter les conditions de la **réglementation thermique 2012**(1) pour les usages du confort, avec des consommations d'énergie moyennes inférieures à 50 kWhep/m² et par an(2). Le gaz naturel est l'une des énergies idéales pour équiper votre **maison basse consommation** avec, par exemple, une chaudière à condensation au gaz naturel associée à des panneaux solaires thermiques.

Contactez nos conseillers au 0810 001 690 (prix de l'appel selon l'opérateur).
gdfsuez-dolcevita.fr - disponible également en version mobile

GDF SUEZ
DolceVita

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

Être utile aux Hommes

(1) Sont concernés les projets de constructions visés dans le décret n° 2010-1269 du 26 octobre 2010.
(2) Source ADEME.

NEWS bons plans

Pour être au courant avant tout le monde des petites économies et des nouveautés dans le monde des supermarchés, la rubrique qu'il ne faut pas zapper ! Par Hélène Natale

UN SANDWICH SANS PAIN

Crudette, les spécialistes des salades prêtes à l'emploi, lance le Crud'Wich (3,50 € les 180 g) : un sandwich dans lequel le pain est remplacé par des feuilles de batavia. Il fallait y penser, mais encore faut-il ne plus avoir faim ensuite, pour éviter d'enchaîner avec des chips trempées dans la mayo. Recommandé pour les petits appétits, exclusivement...

GARDEZ LES PÂTES À L'ŒIL !

Jusqu'au 11 octobre dernier, la vente des pâtes était autorisée uniquement dans des formats classiques 250 g, 500 g, 1 kg… Dorénavant, vous pourrez trouver des paquets de 480 g, 520 g… Alors, comme pour les autres rayons, comparez les prix au kilo avant de les glisser dans votre chariot.

DANS MON SUPERMARCHÉ

QUI SE CACHE DERRIÈRE LES MARQUES DISTRIBUTEURS ?

Panzani fabrique les spaghettis Auchan et Casino, Entremont le fromage râpé de Monoprix, Madrange le jambon de Lidl, Mamie Nova les yaourts brassés de Monoprix, Aoste le jambon sec Cora… Le site www.mesgouts.fr lève le voile sur ces informations gardées secrètes qui apparaissent rarement sur l'emballage. Vous trouverez le nom des fabricants de plus de 5 000 produits sur ce site dans la partie consacrée aux origines des produits (disponible après inscription gratuite) ou encore directement en magasin en scannant le code-barres avec votre smartphone. En effet, une application iPhone et Android est téléchargeable gratuitement. Au-delà des infos sur les marques distributeurs, ce véritable moteur de recherche alimentaire est conçu pour faciliter la vie des consommateurs. Il vous permettra notamment de prendre le contrôle de vos courses grâce à une analyse complète de tous les aliments présents en supermarché.

SUR LA TOILE

Vive les circuits courts !

Joyeux anniversaire à www.paysans.fr ! Déjà 10 ans que, grâce à ce site Internet, les produits frais de plus de 160 petits producteurs français sont livrés directement chez les particuliers en transport frigorifique à partir de 45 € de commande. La sélection des produits est régie par l'équipe du site, mais également par un test hebdomadaire. Ne sont proposés à la vente uniquement ceux ayant recueilli plus de 75 % d'évaluation positive. Côté pratique, l'abonnement n'est pas obligatoire, la commande peut se faire ponctuellement et sans engagement dans le temps. Avec des prix abordables, voilà une manière de consommer qui colle parfaitement aux nouvelles aspirations des consommateurs.

ÇA COÛTAIT COMBIEN L'ANNÉE DERNIÈRE ?

RUSSIAN EARL GREY LIPTON
LE PACK DE 20 SACHETS
2011 : 2,45 € > 2012 : 2,65 €
SOIT **8 %** D'AUGMENTATION !

NEWS

Où manger ?

La rédaction a déniché les meilleurs plans de la quinzaine. Bon appétit !

Par Alexis Chenu

COURS DE CUISINE GRATUITS

Vous connaissez les réunions Tupperware ? La marque d'ustensiles de cuisine Silit revisite le principe en offrant des cours de cuisine gratuits, partout en France. But du jeu : s'inscrire sur Silit.fr, décider avec la conseillère Silit d'une date pour un atelier gratuit, et réaliser plusieurs recettes de chef. La marque fait la pub de ses poêles, cocottes et fait-tout, et vous vous réservez la possibilité d'acheter, ou pas.

LE CHIFFRE

Moins de 15 % des repas pris au restaurant sont aujourd'hui composés d'une entrée, d'un plat et d'un dessert. Temps moyen consacré au repas : 31 minutes, contre 90 minutes dans les années 80. (Source Gira conseil)

On a testé...

la table monomaniaque !

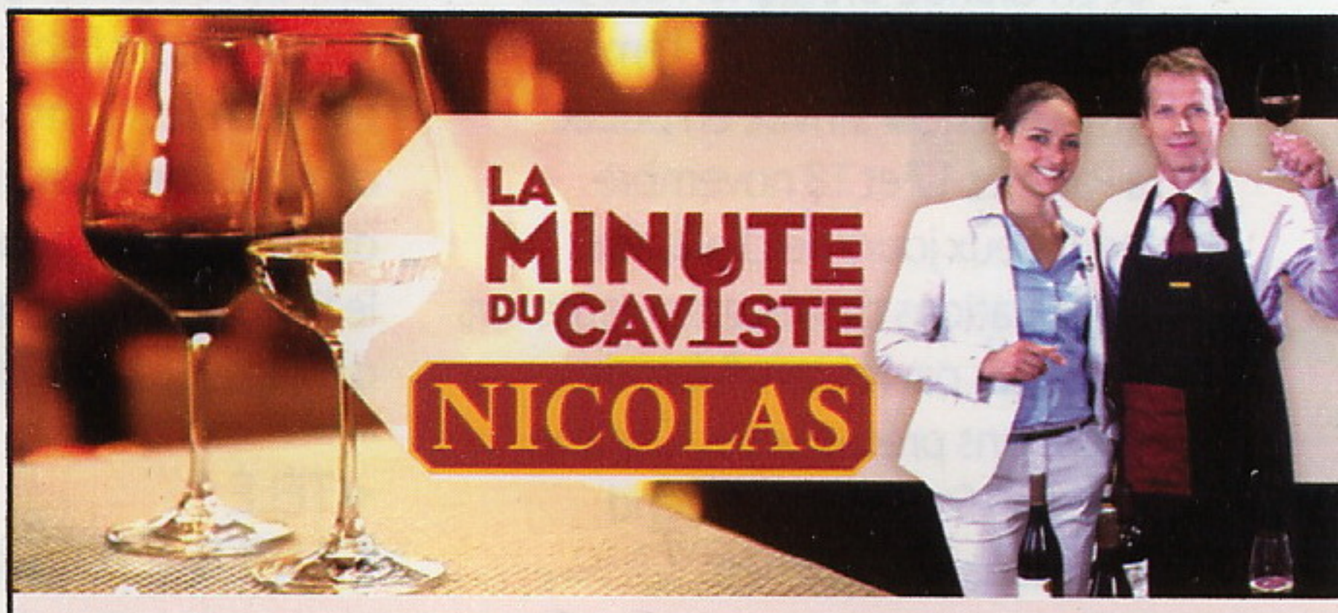
Le tout, pour moins de 10 € par personne.

- **Nouveau concept de restauration rapide, Oh my coque ! a imaginé une carte autour de l'œuf (et bio s'il vous plaît). Ça se passe dans le IXe arrondissement, à Paris, quartier des banques et des théâtres.**
- Le concept ? **Un petit resto de quartier, fast-food girly, entièrement dédié à l'œuf avec bar à omelette, œuf à la coque, œuf mayo ou œufs mouillettes.**
- Nos plats préférés : **l'omelette maison, qu'on personnalise avec trois ingrédients au choix. Best-sellers : la chorizo parmesan tomate, et l'épinard tomate.**
- Le truc en + : **tous les plats sont faits maison, et la carte propose en plus quiches lorraines, tortillas… de l'oratoire du Louvre.**
- Notre verdict : **ici, l'œuf est roi, et l'ambiance très friendly pour une pause déj. On en voudrait presque plus. À quand les œufs Benedict, brouillés et mollets !**

FAST-FOOD GREEN

Ça se passe à Toulouse. Restaurant de cuisine vietnamienne de la place des Carmes, Batbat a été entièrement conçu en respectant les principes du développement durable et de la consommation raisonnée. Vaisselle design en verre recyclé, lunch-box réutilisable à l'infini, zéro emballage jetable pour la vente à emporter, et tri sélectif sur place. On dit « bien joué ! »

- 8 rue des Filatiers, 31000 Toulouse.



Déguster un vin, c'est avant tout une question de plaisir. C'est apprendre à déceler des sensations nouvelles, à identifier des arômes et des saveurs, bref, c'est apprécier un vin dans sa globalité et ses finesses.

Nicolas vous propose d'apprendre en vidéo à **accompagner, servir et déguster le vin**.

Retrouvez les conseils de Sophie et Vincent dans **9 épisodes de « La Minute du Caviste Nicolas »** sur www.nicolas.com.

Rejoignez-nous sur www.facebook.com/lesvinsnicolas

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Nicolas S.A. au capital de 1 921 152 € RCS Créteil B 312066 238

NEWS

Médias

Des prix qui décoiffent, les actus radio, télé ou cinéma, les infos essentielles du moment.

Par Alexis Chenu

→ ÉVÉNEMENT

MASTERCHEF LIVE

C'est nouveau, et le concept a fait un carton en Australie et en Grande-Bretagne. Face aux gros succès d'audience, l'émission « Masterchef » s'invite en public à Paris les 17 et 18 novembre pour deux jours de challenge, dégustations des recettes et ateliers encadrés par les candidats des émissions précédentes. Comme pour la « Star Ac' », on attend maintenant la tournée… Infos sur www.mastercheflive.fr

→ TÉLÉ

À NE PAS MANQUER

Stars de la dernière saison de « Top Chef », Norbert Tarayre et Jean Imbert reviennent en duo à la télévision. Dès le 12 décembre, ils animeront sur 6 ter, la nouvelle chaîne du groupe M6 (visible à cette date sur le canal 22 de la TNT), un tout nouveau programme en se rendant chez les téléspectateurs pour relever les défis culinaires les plus dingues. Réalisation d'un banquet de dernière minute, repas chic avec les restes… on attend avec impatience !

→ SONDAGE

RIEN NE VAUT LE LIVRE

Publié à l'occasion du salon Cuisinez by M6, le sondage sur les habitudes culinaires des Français révèle la part encore faible des émissions télévisuelles comme sources d'inspiration culinaire. Pour près de 65 % d'entre nous, c'est toujours le livre de recettes qui nous seconde dans la réalisation de nos recettes.

→ TÉLÉ

GUEULE À CROQUER

Star de la cuisine en Irlande, il est considéré dans son pays comme « la réponse irlandaise à Jamie Oliver », Donal Skehan, avec son émission, « Super Chef », est l'un des nouveaux visages à suivre de la chaîne Cuisine +. Son mot d'ordre : inciter à cuisiner au quotidien. Pour voir le jeune homme en action, rendez-vous les lundis et mardis à 12 heures.

→ TÉLÉ

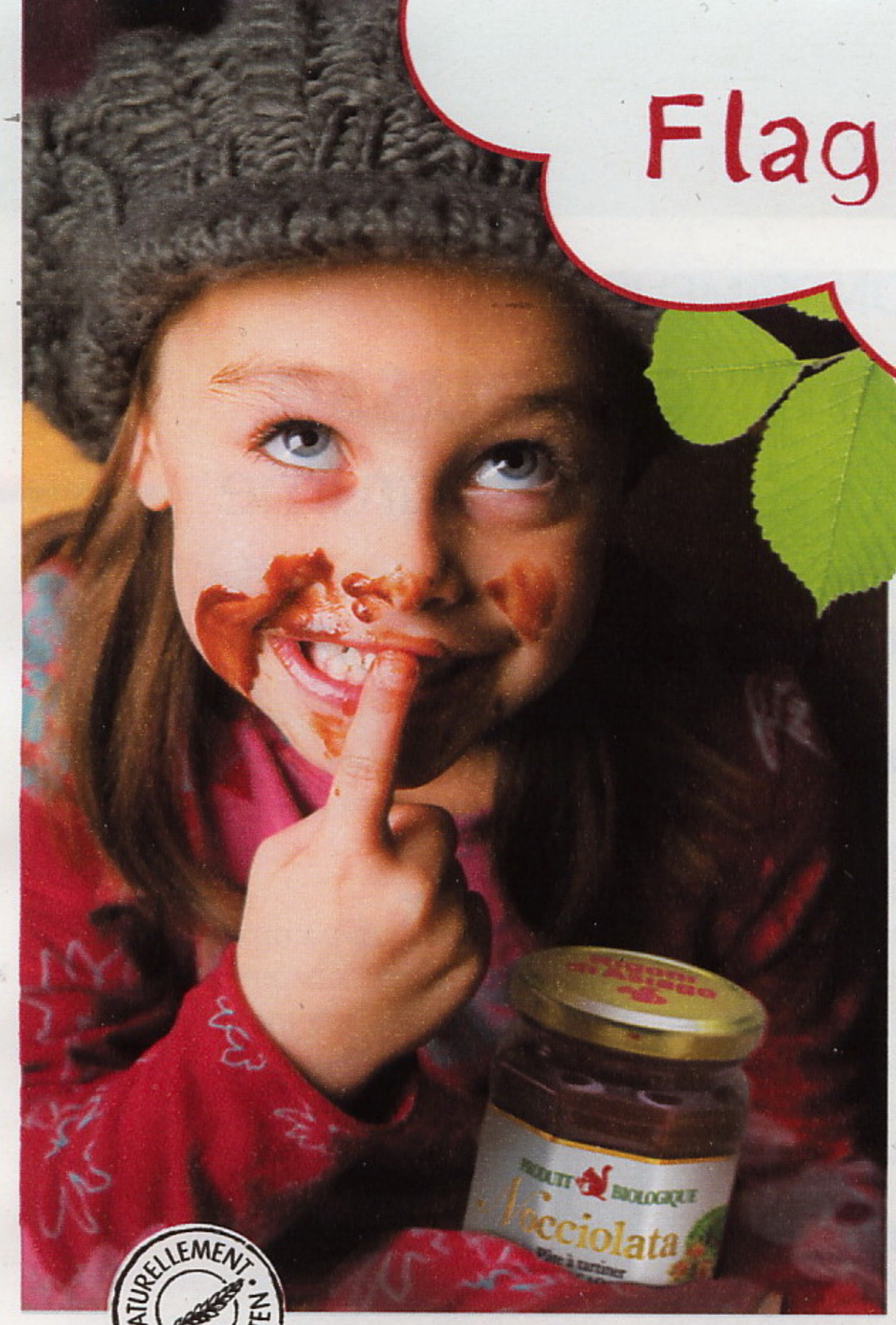
À SUIVRE…

On en sait un peu plus sur le nouveau programme lancé par M6 et intitulé « Le Meilleur Pâtissier amateur ». Tournée dans les jardins du château de Neuville, en région parisienne, l'émission animée par Faustine Bollaert aura notamment comme juré, Cyril Lignac, coproducteur du programme. Diffusion début 2013, on espère…

→ TÉLÉ

POLÉMIQUE

Ludovic, de « Masterchef », fait parler de lui… Qualifié d'insupportable, de grande gueule, d'agaçant, de prétentieux, il déchaîne les passions sur le Web et sur Twitter. Qu'on l'aime ou qu'on le déteste, le garçon refera parler de lui après « Masterchef », c'est certain !



Flagrant délice !

Nocciolata

Rigoni® di Asiago

au cœur de la nature

Tout simplement irrésistible...
À savourer sans modération !

Une pâte à tartiner légère et savoureuse au bon goût de noisettes et de cacao.

- **Un savoir-faire unique**
- **Des ingrédients naturels soigneusement sélectionnés**
- **Sans huile de palme, sans graisses hydrogénées**

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

IT-BIO-007
Agriculture UE/non UE

WWW.RIGONIDIASIAGO.COM

Disponibles en magasins Bio, au rayon Bio des grandes surfaces et sur Internet.

RCS Marseille 482 460 177 - Crédit photo : Thinkstock - Matton - Fotolia • PMKR-6797

Tous les quinze jours, notre journaliste bordelaise, Marie, écume les marchés de sa région pour dénicher les meilleurs produits de saison. Grâce à ses conseils, bien choisir et cuisiner le meilleur des étals deviendra un jeu d'enfant!

NATUREL

Une petite fondue au chocolat, pour napper vos quartiers de pamplemousse. L'association gourmande par excellence! Fondue à chocolat en faïence, 19,90 €, Maisons du monde.

CHEZ MON PRIMEUR

Le pamplemousse rose, un amour d'agrume

On apprécie sa chair rosée à la fois croquante et juteuse. Plus sucré que le pamplemousse blanc, il est aussi moins amer.

✔ QU'EST-CE QU'IL APPORTE À MON ORGANISME?

Le pamplemousse est aussi riche en vitamine C que l'orange mais il contient deux fois moins de sucre. C'est donc le jus idéal à presser au petit déjeuner. Il renferme également de la vitamine A, qui aide à la croissance des os et des dents, et à la régénérescence de la peau.

✔ OÙ EST-IL CULTIVÉ?

Il a besoin d'un ensoleillement important et de chaleur. Il pousse notamment en Thaïlande, en Malaisie, en Indonésie, au Vietnam et en Chine. En revanche, son cousin le pomelo, qui a moins besoin de chaleur, est produit dans le sud de l'Europe.

✔ L'ASTUCE PRATIQUE

Le pamplemousse se congèle extrêmement bien, que ce soit en jus ou simplement pelé.

✔ INSOLITE...

Il existe aussi un pamplemousse sanguin. Sa chair, encore plus vive que celle du pamplemousse rose, est aussi encore plus sucrée.

✔ ET UNE FOIS EN CUISINE?

Il permet bien sûr de réaliser des desserts savoureux et légers. Il se marie également très bien avec le poisson, les crustacés et, plus surprenant, le foie gras.

✔ À QUELLE SAISON LE CONSOMMER?

De novembre à mars.

✔ COMBIEN ÇA ME COÛTE?

Environ 1 € la pièce.

LE SAVIEZ-VOUS?

La consommation de pamplemousse au cours d'un traitement médicamenteux est fortement déconseillée. Soit il en accentue les effets, soit il les réduit. Renseignez-vous bien si vous avez l'habitude entre autres, de boire votre petit jus de pamplemousse le matin!

MA RECETTE DE LA QUINZAINE

LES BONNES IDÉES DE NOTRE CHEF !

1/ EN VELOUTÉ. Rajoutez à une gelée de pamplemousse des morceaux de châtaignes, vous servirez cette gelée en accompagnement d'un velouté de châtaignes

2/ POÊLÉS. Préparez des suprêmes de pamplemousse pour servir d'accompagnement à des crevettes roses poêlées et déglacées avec un peu de lait de coco et de jus de pamplemousse.

3/ EN SALADE. Confectionnez une salade de mâche assaisonnée de pistou, dans laquelle vous ajouterez des crevettes roses décortiquées et des morceaux de pamplemousse

4/ AVEC DES COQUILLES SAINT-JACQUES. Faites poêler vos noix de saint-jacques que vous servirez sur un lit d'endives et de morceaux de pamplemousse poêlés.

Tatin au pamplemousse de Floride

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 35 MINUTES

• **1 rouleau de pâte feuilletée** • **700 g de pommes** • **250 g de suprêmes de pamplemousse de Floride** • **50 g de sucre** • **15 g de pectine**
Pour le caramel de Floride : • **250 g de sucre** • **25 g de beurre** • **125 g de jus de pamplemousse** • **1 pincée de fleur de sel**

1 Préparez le caramel. Faites fondre le sucre dans une casserole et laissez-le caraméliser doucement, sans ajouter d'eau. Ajoutez le beurre,le sel et le jus de pamplemousse, mélangez pour obtenir un caramel homogène. Préchauffez le four à th. 5/6 – 170 °C.

2 Déroulez la pâte feuilletée. Détaillez 6 disques du diamètre de vos moules, à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez les disques sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 minutes et recouvrez à l'aide d'une plaque afin d'avoir une pâte régulière en épaisseur. Réservez pour la suite du montage.

3 Dans un plat, mélangez le caramel de Floride avec les pommes en tranches et glissez au four à th. 5/6 – 160 °C pendant 30 minutes, en mélangeant régulièrement, puis laissez reposer.

4 Hors du four, incorporez le sucre et la pectine, puis les suprêmes de pamplemousse et mélangez pour qu'ils soient bien enrobés de caramel. Garnissez les moules en silicone et enfournez pour 5 minutes. Laissez refroidir et démoulez sur la pâte feuilletée précuite.

CHEZ MON BOUCHER

La joue de bœuf, délice des mijotés

Avec le retour des soirées automnales, la joue de bœuf reprend des couleurs et retrouve le chemin de nos marmites et autres Cocotte-Minute…

✔ SES BIENFAITS

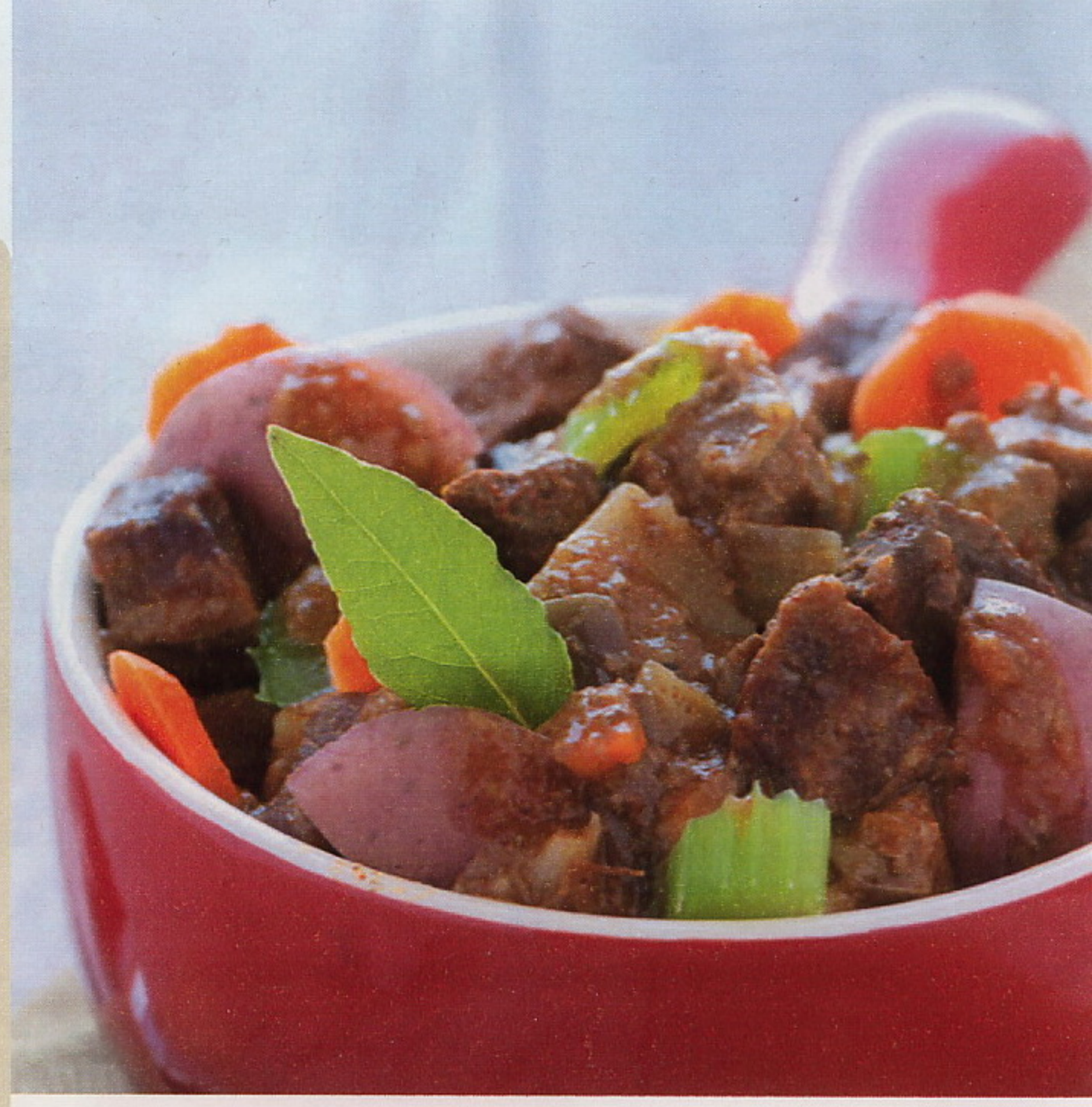
Consommée avec modération, la viande de bœuf est recommandée pour ses protéines. Elle contient en effet 22 acides aminés différents, dont 8 dits essentiels. Elle est aussi très riche en minéraux tels que le fer.

✔ COMMENT LA REDÉCOUVRIR ?

La joue de bœuf peut être cuisinée en daube, en estouffade ou avec une sauce au vin rouge. Mais aussi en carpaccio.

✔ QUAND ET À QUEL PRIX EN MANGER ?

Entre novembre et avril dans l'idéal, pour environ 13€ le kilo.



Joues de bœuf de Chalosse façon Rossini

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 2 H 15

• 1 kg de joues de bœuf de Chalosse • 4 escalopes (100 g) de foie gras fermier des Landes cru • 2 oignons • 1 carotte • 1 bouquet garni • 1 tête d'ail • 50 g de fond de veau en poudre • 1 l de floc de Gascogne rouge • 50 cl de vin de Tursan rouge et corsé • huile

1 Dans une cocotte, saisissez les joues de bœuf de Chalosse dans de l'huile. Ajoutez les oignons coupés en morceaux, la carotte en rondelles, le bouquet garni, l'ail, le fond de veau puis le floc de Gascogne et le vin rouge de Tursan. Laissez cuire à feu doux pendant 2 heures.

2 Retirez ensuite les morceaux de bœuf de Chalosse, réservez-les et faites réduire la sauce de moitié sur feu moyen. Mettez les joues de bœuf de Chalosse sous presse entre deux plateaux puis taillez-les en rectangle.

3 Assaisonnez et poêlez en même temps bœuf et tranches de foie gras. Déposez les morceaux de joues de bœuf sur des assiettes, nappez-les de sauce et déposez 1 tranche de foie gras des Landes par-dessus. Servez avec de grosses frites.

AU JARDIN, C'EST LE MOMENT…

- Ramasser **les châtaignes.**
- Récolter **les choux, les laitues et les potirons.**
- Repiquer **les endives, l'oignon blanc et la chicorée.**
- Bêcher **la terre pour y incorporer le compost.**
- Semer **l'échalote, l'ail rose, les asperges et les épinards.**

Jeu

Mais c'est quoi ce truc ?

Voir solution page 16.

DANS MON JARDIN

La coriandre, épice à tout faire

Fraîche ou moulue, elle se glisse dans toutes les préparations, ne cessant de nous étonner.

✔ SES BIENFAITS

Ses graines facilitent la digestion. Elle a également des vertus diurétiques. Son huile est reconnue pour ses capacités calmantes. Enfin, en infusion, elle lutte contre les intoxications intestinales et les rages de dents.

✔ COMMENT LA REVISITER ?

Elle aromatise tous les plats avec succès, y compris les desserts, où elle aime sublimer le chocolat, les fraises, l'ananas, la mangue. Elle se décline aussi en sorbet, se glisse dans un risotto sucré… Elle n'a pour limite que votre imagination.

✔ QUAND EN MANGER ET QUEL EST SON PRIX ?

Toute l'année, pour environ 2 € les 30 g, moulue et en version fraîche.

Aloo gobi

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 30 MINUTES

- **1 oignon**
- **1 tomate**
- **¼ de mangue**
- **1 brocoli**
- **2 pommes de terre**
- **1 c. à café de gingembre râpé**
- **4 gousses d'ail**
- **quelques feuilles de coriandre fraîche**
- **1 yaourt**
- **2 c. à soupe d'huile de tournesol**
- **1 c. à soupe de concentré de tomate**
- **1 c. à soupe de curry**
- **1 c. à café de curcuma**
- **1 c. à café de graines de cumin**
- **3 grains de poivre**
- **2 clous de girofle**
- **1 feuille de laurier**
- **sel**
- **poivre du moulin**

1 Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Lavez et coupez la tomate en dés. Pelez la mangue et coupez-la en dés. Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

2 Dans une poêle, versez l'huile, faites chauffer et ajoutez le cumin, le laurier, les clous de girofle, les grains de poivre et l'oignon haché. Mélangez. Une fois l'oignon coloré, ajoutez l'ail et le gingembre râpé, le curry, le curcuma, la mangue et mélangez en ajoutant 5 cl d'eau. Ajoutez les pommes de terre et les têtes de brocoli. Mélangez.

3 Assaisonnez avec un peu de sel et éventuellement de poivre. Couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes, en remuant et en mettant un peu d'eau de temps en temps. Incorporez les dés et le concentré de tomate, mélangez. Couvrez et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes à feu doux.

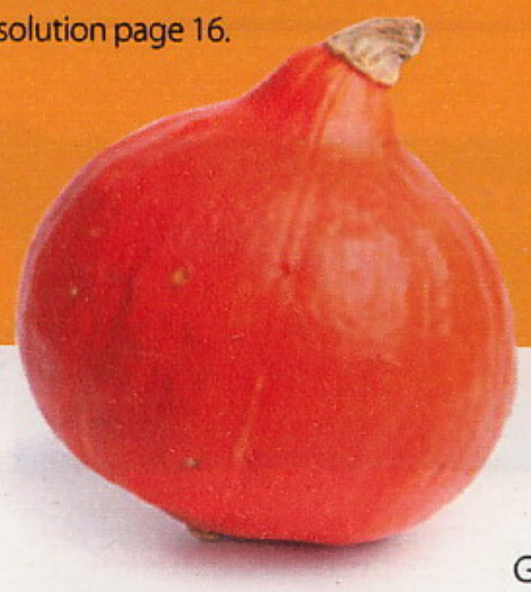
4 En fin de cuisson, versez le yaourt, mélangez, puis parsemez de coriandre. Servez avec des pains indiens.

Jeu

Saurez-vous les reconnaître ?

POTIRON OU POTIMARRON ?

Voir solution page 16.



CHEZ MON POISSONIER

La saumonette, petit requin

On pourrait s'y méprendre, mais la saumonette est en fait un petit requin. Eh oui !

✔ SES BIENFAITS

Comme la plupart des poissons, elle contient une dose importante de minéraux, idéal pour le maintien du capital osseux. Mais aussi des oméga 3, acides gras insaturés qui aident à lutter contre le surpoids et protègent le cœur.

✔ COMMENT LA REVISITER ?

La saumonette supporte très bien les sauces, elle peut donc tout à fait être mijotée. Aussi peut-on la cuisiner façon blanquette, avec du vin blanc et des oignons, ou à la provençale. Sa chair se prête parfaitement à la réalisation de pains de poisson. Paprika, concentré de tomate, crème fraîche et olives vertes : succès et moelleux garantis.

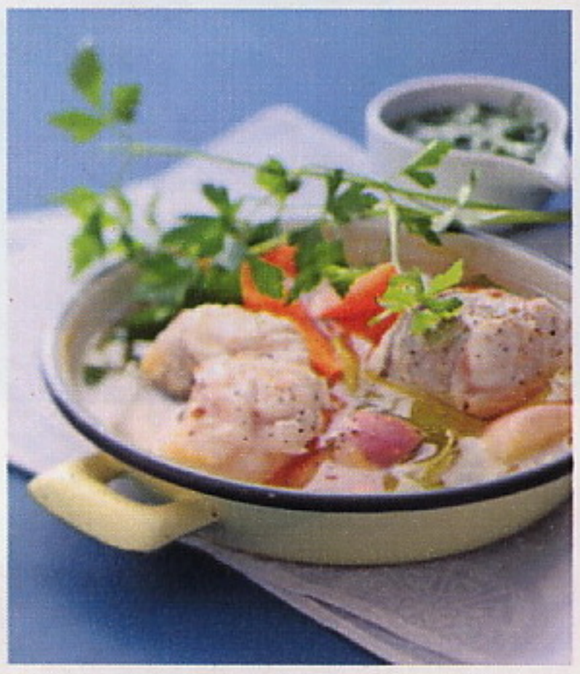
✔ QUAND ET À QUEL PRIX EN MANGER ?

D'avril à décembre, pour 7 € le kilo environ.

Pot-au-feu de saumonette

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES

• 1,2 kg de médaillons de saumonette • 4 c. à soupe de fumet de poisson déshydraté • 6 petites carottes • 6 petits navets • 6 pommes de terre • 2 branches de céleri • 3 poireaux • 1 bouquet de persil • 1 bouquet garni • sel et poivre du moulin



1 Faites bouillir 1,5 l d'eau dans une cocotte, ajoutez le fumet de poisson, le bouquet garni et laissez frémir. Poivrez. Pelez les carottes, les navets, les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Fendez les poireaux dans la longueur et rincez-les bien. Rincez les branches de céleri et coupez-le en morceaux. Ajoutez tous les légumes au bouillon et faites cuire pendant 30 minutes.

2 Ce temps écoulé, ajoutez la saumonette dans le bouillon et poursuivez la cuisson 10 minutes. **3 Lavez** et séchez le persil. Égouttez le poisson, posez-le sur un plat de service et entourez-le de légumes. Nappez de quelques louches de bouillon. Donnez un tour de moulin à poivre. Décorez de brins de persil. Servez aussitôt avec une mayonnaise à l'estragon.

Mais c'est quoi ce truc ?

✔ RÉPONSE, **UN BÉBÉ KIWI.**

Sucrés et juteux, ces kiwis modèle réduit se mangent en entier puisque leur peau est dépourvue des désagréables poils du kiwi classique. De vrais petits bonbons !

Saurez-vous les reconnaître ?

✔ RÉPONSE, **LE POTIMARRON.**

Sa forme et son goût lui valent le surnom de « courge châtaigne ». Sa chair est épaisse, ses saveurs très douces et marquées par un fort arôme de marron. C'est la courge idéale des veloutés d'automne.

Alors que le potiron est une des courges les plus cultivées. Il permet de réaliser de délicieuses soupes et purées.

DÉBUT ET FIN DE SAISON…

- C'est la fin **de la prune, de la grenade et de l'oseille** sur les étals. Ils seront remplacés par **le brocoli, la clémentine et l'avocat.**

Dans quinze jours :

Marie nous proposera de découvrir l'escargot, la mâche, la mousse de canard et la souris d'agneau.

Chasse au gaspillage, arme anti-stress, gain de temps, sécurité alimentaire… Et si, vous aussi, vous vous mettiez à ranger votre cuisine et à aimer ça ?

(COUP DE TORCHON)

Ma cuisine nickel !

Ça y est, vous avez déclaré la guerre au désordre. Surtout que, dans la cuisine, ça s'entasse très vite. Trop vite. Or, les fêtes de fin d'année approchant, il va falloir faire de la place. Donc vous commencerez par là. Placards, congélateur, tiroirs, table…, vous serez telle une tornade qui n'épargne rien sur son passage. Tout en restant d'un pragmatisme déconcertant, bien sûr. Par Magali Kunstmann-Pelchat

>>

CONSO MALIN

Le constat est implacable : une cuisine fonctionnelle c'est du stress en moins, et du temps gagné en plus. Pas négligeable lorsqu'il faut jongler entre le travail, les enfants, la maison… Sans compter les économies réalisées puisque les aliments sont mieux conservés. N'oublions pas que, dans le monde, plus de 20 % des aliments finissent à la poubelle faute d'avoir été consommés à temps ou bien conservé*. Alors, pour ne plus oublier des fruits ou des légumes dans le fond du frigo, jeter un reste de plat cuisiné qui aurait pu être congelé, un paquet de céréales à moitié entamé, la solution c'est de miser sur un rangement astucieux et ordonné.

AU PLACARD LE DÉSORDRE

Qui dit rangement, dit tri. Commencez par vider vos placards à épicerie, jetez ce qui est périmé et videz les paquets entamés (pâtes, riz, céréales, fécule, café…) dans des récipients hermétiques pour une meilleure conservation. Vous avez le choix : de jolies boîtes en fer, des bocaux en verre (bien pratiques pour en reconnaître le contenu en un clin d'œil, mais gare aux chutes) ou, plus solides, des boîtes en plastique translucides qui vous permettent également de faire rapidement le point sur les réserves. Pratique, lorsque vous dressez votre liste de courses, pour éviter les oublis et les achats inutiles. Optez pour une boîte verseuse pour le sucre et privilégiez les grands contenants pour les denrées vendues en grande quantité (à titre indicatif, une boîte de 2 l reçoit sans débordement 1 kg de farine). Avec un tel rangement, fini les mites alimentaires et les paquets éventrés qui se répandent dans tout le placard. Votre meuble reste propre plus longtemps, histoire de ne perdre ni temps ni énergie supplémentaire à le nettoyer.

Profitez-en d'ailleurs pour réorganiser vos espaces de rangement, si ce n'est déjà fait. L'un consacré au salé et l'autre au sucré, par exemple. Ou encore l'un dédié au petit déjeuner, au-dessus de la cafetière par exemple, pour éviter des déplacements dans toute la cuisine dès le réveil, et un autre pour les condiments, les huiles… à proximité des plaques de cuisson, plus pratique au moment de cuisiner. Regroupez les aides à la pâtisserie (levure, sucre, colorant, glaçage, fruits secs, chocolat pâtissier…) dans une même boîte : vous savez ainsi exactement ce que vous avez quand vous préparez un gâteau. Bref, ordonnez vos placards avec bon sens, tout en respectant vos habitudes de travail.

UN FRIGO AU TOP

Il n'y a rien de plus désagréable que d'ouvrir la porte du frigo et de sentir l'odeur du fromage ou de l'échalote entamée. Rien de pire que de découvrir que le rôti de bœuf a coulé sur toutes les clayettes ou que les légumes croupissent dans un liquide nauséabond au fond du bac. Or il ne

suffit pas de déposer les aliments tels quels pour les conserver. Quelques règles de base s'imposent.
Primo, respectez impérativement les zones de froid de l'appareil et placez chaque aliment au bon niveau. Relisez le mode d'emploi si besoin et mettez un thermomètre sur une clayette pour vérifier le réglage des températures. En haut ou en bas du frigo selon les modèles, la partie la plus froide (entre 0 et 4 °C) est réservée à la viande, la volaille, le poisson, la charcuterie, mais aussi aux produits en cours de décongélation. Au milieu, la zone tempérée est adaptée aux plats cuisinés et aux produits laitiers (yaourts, crème, beurre, fromages). Les bacs à légumes sont destinés aux fruits et légumes crus, ainsi qu' aux aliments fragiles. La porte, la partie la plus éloignée de la source de froid, est idéale pour les œufs, les confitures et condiments entamés (moutarde, concentré de tomate, cornichons…) et les boissons. Réservez également le beurre entamé dans cette zone pour l'étaler plus facilement sur vos tartines.
Secundo, prenez l'habitude de conserver vos aliments dans des récipients adaptés. Les fruits et légumes se conservent plusieurs jours dans une boîte ventilée ou un sac micro-aéré. Même chose pour les herbes fraîches, une fois lavées et rangées dans une boîte en plastique. Une astuce : glissez-y une feuille d'essuie-tout mouillée et essorée pour prolonger leur durée de vie. Pensez aussi à râper carottes crues et betteraves cuites, à les assaisonner et à les conserver dans des raviers recouverts d'un film fraîcheur ou d'un couvercle étanche. Prêtes à déguster, ces crudités se gardent une semaine sans souci. Viandes, volailles et poissons crus ne doivent pas rester sous cellophane : ils ont besoin de respirer. Laissez-les dans le papier >>

MES ASTUCES

- **À la cave, dans le frigo comme au congélateur, je range systématiquement les aliments en fonction de la date de péremption : les plus longues au fond, les plus courtes devant. Malin pour ne pas oublier du lait, des œufs ou du jambon et les laisser se périmer.**
- **Je laisse constamment les boîtes de conservation de légume et de viande dans mon frigo. Lorsqu'elles sont vides, c'est qu'il est temps d'aller au marché. Et je n'ai pas besoin de chercher de la place dans le placard pour les ranger.**
- **Pour gagner de la place dans le frigo, je conserve la soupe dans une bouteille en plastique que j'entrepose dans la porte.**
- **Pour supprimer les mauvaises odeurs des boîtes en plastique, je les remplis d'eau et les pose au congélateur. Une fois l'eau prise, je retire le bloc et les odeurs avec.**

Pour avoir, et conserver, une cuisine nickel, ayez le réflexe « boîte » ! Il en existe pour tous les usages (rangement, conservation…) et pour tous les goûts (fer, verre, plastique…).

MALINS

Ces sacs conservent la fraîcheur des fruits et légumes non lavés 3 fois plus longtemps grâce aux micro-aérations. En plus, ils ne prennent pas de place dans les placards et peuvent être réutilisés. Sacs à légumes, 2,56 € (les 7), Albal.

SOLIDES

Grâce aux deux clapets, ajustez l'aération et prolongez la durée de vie des aliments frais. Boîte Ventilofrais, 18 € (1,8 l) et 25 € (4,4 l), Tupperware.

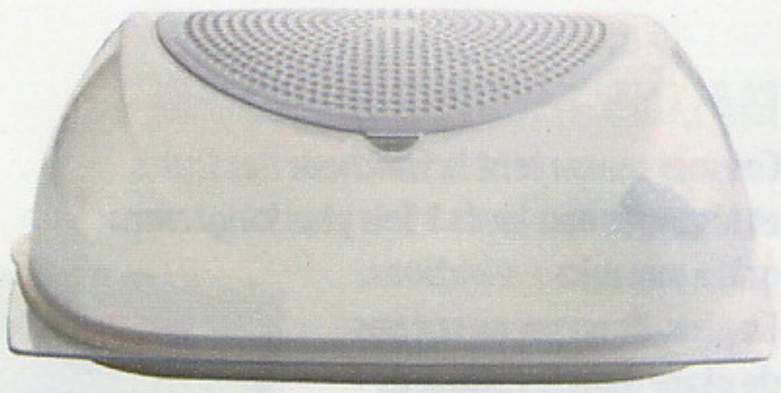
Ça y est !… Chaque chose à sa place et chaque boîte a sa chose dans vos placards !

paraffine du commerçant ou, à défaut, dans une boîte ventilée ou un saladier recouvert d'une feuille d'aluminium ou d'un torchon propre. Pour la charcuterie et le fromage, il existe des boîtes spécialement conçues qui évitent dessèchement et mauvaises odeurs. Résultat garanti ! Avec de telles précautions, vous évitez bien des gaspillages et votre frigo reste propre.

ANTI-GASPI, LE CONGÉLO

Votre boucher fait une promo sur le bœuf à mijoter alors qu'il fait 40 °C… Vous flashez sur des cagettes de courgettes à la pleine saison… Votre cerisier donne à profusion… Pour ne rien perdre des aliments qui vous font envie, congelez-les. Ne lavez pas les fruits et légumes au préalable pour éviter un excès d'humidité qui risquerait d'altérer leur fraîcheur. Essuyez-les seulement avec un torchon propre. Dénoyautez les fruits. Coupez les légumes et les fruits en dés et conditionnez-les par 500 g. Plus facile à utiliser pour une soupe ou un crumble express, ils se décongèlent également plus vite. Découpez ou répartissez les aliments en portion et placez-les sur un plateau dans le congélateur. La prise est plus rapide et ils ne s'accolent pas. Il ne vous reste plus qu'à les transvaser, une fois congelés, dans un sac congélation ou une boîte hermétique pour les protéger des cristaux de glace et préserver leurs saveurs. Faites de même avec les steaks, les escalopes, les darnes de poisson… Vous pourrez ensuite les prélever à l'unité si vous le souhaitez. Si vous congelez des aliments frais directement en sachet, évacuez le maximum d'air avant de fermer. Vous éviterez la prolifération des bactéries et la formation du givre. Pensez aussi à congeler vos restes de plats cuisinés. Cela vous fait des repas prêts à l'avance les soirs de semaine où vous n'avez pas beaucoup de temps. Et n'oubliez pas de jeter un coup d'œil dans le frigo pour congeler les aliments avant qu'ils n'arrivent à la date limite de consommation. Mais attention, si les légumes et les fruits crus se conservent jusqu'à 10 ou 12 mois, les viandes et les volailles doivent être consommées au bout de 6 à 9 mois, le poisson seulement 3 mois, la charcuterie entre 1 et 3 mois et les plats cuisinés pas plus de 2 mois. Sinon, c'est direction poubelle.

**Source : Étude The Consumer View, 2011.*



INODORE

Avec la membrane CondensContro© qui régule l'humidité, fini les odeurs intempestives de fromage dans le frigo. Caves à fromage, 24 € et 36 €, Tupperware.

EMPILABLES

Transparentes, faciles à ouvrir, elles sont parfaites dans vos placards ! Le plus : le couvercle qui ne se referme pas quand vous versez vos ingrédients. Boîtes modulaires Pop, de 15 € (1 l) à 22 € (3,4 l), Tupperware.

le Gaulois

100% français

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

La Belle Escalope Le Gaulois, c'est une escalope taillée au cœur de filets sélectionnés. Ni trop fine, ni trop épaisse, elle vous assure une cuisson homogène et un moelleux incomparable.

100% GAGNANT

500 Cours de Cuisine L'atelier des Chefs

Et de nombreux autres lots À GAGNER

www.mesrecettesdautomne.fr

1€ de réduction immédiate

pour l'achat d'1 barquette de La Belle Escalope de Poulet ou de Dinde ou de Canard Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2013. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

●Traitement ScanCoupon● 2914237691749

www.legaulois.fr

(ÇA VAUT VRAIMENT LE «COÛT»?)

La machine à soda à domicile

Depuis 2008, les machines à gazéifier entrent dans nos cuisines et auraient déjà conquis plus de 4 % des foyers français*. Censées être plus économiques, ces machines fait maison sont en passe de devenir un vrai phénomène. Alors, bon plan ou gadget ? Pour vous, voici les résultats de notre test et notre calcul d'amortissement. Par Alexis Chenu

Comment ça marche ?

Pour comprendre l'intérêt pratique des machines à soda, nous avons testé le dernier modèle de la marque Sodastream, leader du marché, baptisé Revolution**. Mode d'emploi.

1. **Placez la cartouche de gaz :** pour faire fonctionner la machine, il vous faut d'abord placer une cartouche de CO_2 (conçue pour obtenir 60 litres d'eau pétillante) au dos de l'appareil. Chaque machine en vente dispose d'une cartouche pré-installée.

2. **Vissez la bouteille d'eau :** pour transformer l'eau du robinet en eau gazeuse, la marque vient de revoir le fonctionnement. Alors que les derniers modèles imposaient de visser votre bouteille, avec celui-ci, la bouteille se fixe directement.

3. **Choisissez votre mode de gazéification :** une fois la bouteille fixée, vous devez choisir entre quatre niveaux de gazéification : léger, moyen, fort ou très intense. Un écran LCD indique même le niveau de gazéification de l'eau et le niveau de CO_2 de la cartouche.

4. **Dépressurisez :** en retirant votre bouteille, la dépressurisation s'opère. Vous n'avez plus qu'à vous servir !

Au banc d'essai : Révolution, le dernier modèle de la marque Sodastream, leader du marché. Prix : 179,99 € (avec pack 3 cartouches de 1 litre).

Quelles économies ?

→ Pour une base de consommation de 150 litres par personne et par an, boire de l'eau gazeuse en bouteille (ex : une bouteille de Badoit de 1 litre à **0,90 €**) revient à un budget annuel de **135 €**.

→ En investissant dans une machine à gazéifier de type Revolution, le total, la première année d'utilisation, approche les **195 €.** Une somme qui prend en compte le prix de la machine : 179,99 €, les cartouches utilisées dans l'année, sans oublier le coût de l'eau du robinet, soit 0,50 € pour 150 litres.

→ Ce n'est que lors de la seconde année d'utilisation que la machine devient intéressante. Le coût pour les recharges ajouté au prix de l'eau du robinet, avoisine les **20 €.**

Notre avis

→ **Des économies sur le moyen terme :** utilisée au quotidien, la machine à soda testée est amortie et devient rentable dès la seconde année d'utilisation.

→ **Des économies en + :** mieux, avec sa gamme d'arômes (cola, vanille, light, citron, energy drinks, agrumes, fruits rouges, cocktails sans alcool…), vous pouvez réaliser tous les sodas que vous souhaitez et économiser sur l'achat des sodas classiques vendus en supermarché.

→ **Une dimension pratique :** Fini le mal de dos et les cinq étages à monter avec ses packs d'eau… la machine à gazéifier à domicile, c'est du « fait maison », et des efforts en moins.

**Chiffres Sodastream, 2012.*

***En vente dans les grands magasins spécialisés (Fnac, Darty…).*

Les Brunet

le Gaulois

La bonne cuisine commence avec de bons produits.

www.legaulois.fr

Les confits Le Gaulois, ce sont les morceaux les plus gourmands, soigneusement sélectionnés et cuisinés pendant plus de 4 heures dans la graisse de canard, dans le respect des Traditions.

100% GAGNANT

500 Cours de Cuisine

L'atelier des Chefs

Et de nombreux autres lots À GAGNER

www.mesrecettesdautomne.fr

1€ de réduction immédiate

pour l'achat d'1 boîte de Gésiers de Canard ou de Gésiers de Volaille ou de Foies de Volaille ou de Sot-l'y-laisse ou de Ma Salade Gourmande Le Gaulois. Offre valable jusqu'au 31 mars 2013. Sur remise de ce bon en caisse, votre magasin vous accordera immédiatement la réduction indiquée. Valable uniquement en France métropolitaine (Corse comprise) sous réserve de disponibilité en magasin. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

●Traitement ScanCoupon●

2914258646531

(DANS MON CHARIOT)

Produits gourmands

les opportunités à saisir dans vos rayons

Par Serge Hennebert

Coup de cœur

MOELLEUX

Délicieusement régressifs, ces moelleux au chocolat sont associés à un cœur fondant de caramel au beurre salé. Afin d'optimiser le produit, il faut bien suivre la notice concernant le temps de décongélation. Ensuite : 15 minutes au four et il ne reste plus qu'à déguster…

• Moelleux chocolat caramel au beurre salé, 2,66 € (180 g, boîte de 2), Picard.

SPÉCIALITÉ

Ces quenelles s'adaptent à toutes les envies. Les gourmands pressés les réchaufferont quelques minutes au micro-ondes. Les gourmets plus classiques les préféreront gratinées.

• 6 quenelles de saumon sauce corail à la crevette, 1,70 € (boîte de 400 g, pour 2 personnes), Raynal & Roquelaure .

ORIGINAL

Pour saupoudrer au gré de ses envies yaourts, crèmes, glaces, compotées de fruits… De nouveaux instants gourmands en perspective.

• Éclats de spéculoos, 2,05 € (flacon de 150 g), Lotus.

À GRATINER

Les fans de hot-dog vont adorer cette version réalisée avec des petites baguettes craquantes. 2 recettes au choix à gratiner : moutarde et fromage.

• Knacki Hot Dog Baguette moutarde ou fromage, 3,48 € (230 g, paquet de 2), Herta.

VITE FAIT

Classique, à la provençale ou nature, ces lentilles sont prêtes en quelques minutes.

- Lentilles à poêler, 3,50 € (étui de 2 sachets de 175 g, 3-4 personnes par sachet), Vivien Paille.

ÉDITION LIMITÉE

On connaissait le vin primeur, il faudra désormais compter avec le ketchup primeur. Non pasteurisé, il est mis en bouteille dans les 48 heures qui suivent la récolte. Ce produit est en vente jusqu'au mois de décembre.

- Ketchup primeur, 1,95 € (bouteille de 330 g), Heinz.

À SIROTER

Deux single malt qui ne décevront pas les amateurs.

- Bowmore 15 ans d'âge, 55 € (bouteille de 700 ml), Bowmore.
- Glengoyne 10 ans d'âge, 43 € (bouteille de 700 ml), Glengoyne.

GOÛTEUX

Composé d'œufs de cabillaud et de noix de saint-jacques, ce tarama est un vrai régal pour le palais. À déguster avec des mini blinis à l'aneth.

- Tarama aux noix de saint-jacques fumées, 3,50 € (pot de 80 g), Dom Petroff.
- 16 mini blinis à l'aneth, 4,50 € (paquet de 135 g), Dom Petroff.

CACAHUÈTES EN STOCK

Un goût intense et une texture croquante, ces cacahuètes de Bolivie, cultivées par des petits producteurs locaux, vont faire le show à l'apéritif.

- Cacahuètes de Bolivie, 1,49 € (sachet de 150 g), Vico.

Spécial marques distributeurs

FRUITÉ

Une délicieuse confiture bio aux figues.

- Confiture de figues, 2,05 € (pot de 360 g), U bio.

À DÉCOUVRIR

Pour changer du saumon fumé, ces émincés de thon fumé devraient plaire à toute la famille.

- Émincés de thon, 4,61 € (100 g), Casino.

SPÉCIAL KIDS

Des pâtes en forme d'étoiles qui plairont aux petits.

- Pâtes étoiles bio, Rik & Rok, 1,19 € (paquet de 500 g), Auchan.

RÉGIONAL

Un confit à la mode traditionnelle.

- Confit de canard du Sud-Ouest, 8,60 €, Reflets de France, Carrefour.

À L'HEURE DU THÉ

Au petit déjeuner ou à l'heure du thé, des boîtes de thés très girly.

- Thé Earl Grey ou English breakfast, English Tea Shop, 6,30 € (boîte de 15 sachets), Monoprix.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

1

2

3

(SHOPPING)

Red dingue !

Vous aimez le rouge ? Alors adoptez-le en cuisine et apportez du peps à votre quotidien automnal avec cette gamme d'ustensiles évoquant la chaleur, la convivialité et la passion pour la gastronomie.

Par Margot Dobrska

5

4

6

7

1. ACCENT MARIN. Assiette Poisson en céramique, 15,90 €, Chehoma.

2. DÉCORATIF. Chandelier 5 branches en bois, 35 €, Coming B aux Galeries Lafayette.

3. MINIMAL. Repose sachet thé en forme de théière, 4,90 €, Comptoir de famille.

4. PRATIQUE. Minuteur Chouette, existe en bleu et jaune, 6 €, Bianca and Family.

5. ENVIE D'AILLEURS. Couverts de la collection Pondichery, disponibles en coloris bleu nuit et taupe, de 4,90 € à 5,50 € (vendu à l'unité), Albert de Thiers.

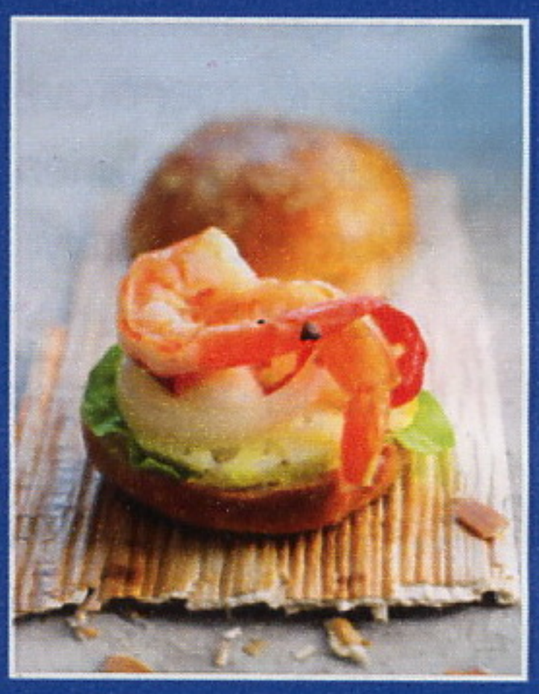
6. VINTAGE. Cafetière Albin en émail (20 x 12 x 22 cm), 25 €, Habitat.

7. HOT. Assiette plate Gastronome, (27,5 cm), 4,90 €, Maisons du monde.

DOSSIER 53 recettes

Qu'est-ce qu'on mange ?

Faites le plein d'idées gourmandes !



AU SOMMAIRE

30 recettes de hamburgers et de bagels délicieuses !
Les vrais, made in USA, mais aussi des déclinaisons à la française (au foie gras !), des exotiques (avec des crevettes), des marins (au poisson) et même une **version sucrée**.
Avec, bien sûr, **des idées et les bons conseils de notre chef préféré, Cyril Lignac.**

23 idées d'entrées, plats et desserts à mixer selon vos envies pour composer **un menu pour recevoir** qui régalera vos invités.
Un menu bien pratique déjà prêt **pour la semaine**.
Le challenge : cuisiner le week-end pour concocter de délicieux plats à déguster les jours suivants.

Bon appétit

Index des recettes

Hamburgers

- Mon pain à hamburger maison **31**
- Burger made in France au foie gras **31**
- British burger au coleslaw **32**
- Double cheeseburger, 100 % US **33**
- Burger des îles **34**
- Burger fraîcheur **34**
- Hamburger provençal **35**
- Burger végétarien au chèvre **36**
- Burger Little Italy **37**
- Burger méditerranéen au poulet épicé **38**
- Burger de chavignol à l'agneau **39**
- Burger au crabe sauce tartare **40**
- Country burger **41**
- Burger de tomate **42**
- Miniburger à la parisienne **43**
- Burger façon pita à la grecque **43**
- Burger New Delhi **44**
- Mini burger de veau, emmental et oignons **45**
- Hamburger géant de campagne crudités, œufs brouillés, bacon et fromage frais **47**
- Burger végétarien au tofu **47**
- Burger à l'italienne **48**
- Miniburgers scandinaves aux fines herbes **49**

Bagels

- Bagels du grand large **50**
- Bagel au saumon fumé **51**
- Mon bagel maison **51**
- Bagel à l'indienne au porc et chutney à l'orange **52**
- Bagel végétarien aux röstis **52**
- Bagel fish & cheese **53**
- Bagel de la mer **54**

Formule sucrée

- British burger à la banane **55**

La recette de notre chef

Burger thaï

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES

• 500 g d'agneau haché • ½ citron non traité • 1 oignon blanc • 1 échalote • 2 gousses d'ail • 8 feuilles de basilic • 1 cm de bâton de citronnelle • 1 œuf entier • 4 petits pains à burger • 6 c. à soupe de coulis de tomate • huile • sel et poivre

1 Après les avoir pelés, écrasez l'ail, émincez l'échalote, taillez l'oignon en rondelles, puis détaillez celles-ci en anneaux. Rincez et ciselez finement les feuilles de basilic. Lavez et séchez le demi-citron et le bâton de citronnelle, prélevez le zeste du premier et râpez le second.

2 Dans une jatte, mélangez l'agneau haché, l'échalote, l'ail, le zeste, la citronnelle et la moitié du basilic. Salez et poivrez, incorporez l'œuf entier et amalgamez. Avec cette préparation, façonnez 4 galettes épaisses et faites-les dorer 5 minutes de chaque côté dans une poêle huilée.

3 Pendant ce temps, réchauffez le coulis de tomate dans une casserole et toastez légèrement les pains coupés en deux.

4 Montez les burgers comme suit : tartinez de coulis de tomate la base des pains, répartissez-y les oignons puis la viande. Parsemez du basilic restant et couvrez avec les chapeaux.

Spécial Hamburger maison

« N'hésitez pas à remplacer le basilic par de la coriandre. Au lieu du coulis de tomate, préférez tartiner l'intérieur du pain avec du guacamole. Enfin, inutile d'ajouter des oignons car il y a déjà de l'échalote. Pour les galettes, ajoutez du parmesan, ce sera plus gourmand. »

• Vin conseillé : **un sancerre rouge**

Hamburgers et bagels prennent du galon

Fini l'image de malbouffe qui colle à la peau des hamburgers et autres spécialités venues tout droit d'Amérique du Nord. Adaptés à la cuisine française, ils se dégustent maintenant avec des produits-phares de notre cuisine, comme le foie gras ou le roquefort.

Par Morgane Leclercq

En 2011, le chiffre d'affaires du commerce du hamburger s'élevait à 5,2 milliards d'euros. Une aubaine pour les restaurateurs indépendants qui n'hésitent plus à se lancer. À Paris, les tables de Big Fernand, de Blend et de East Side Burgers ne désemplissent pas. Plus récent dans les assiettes, le bagel acquiert aussi ses lettres de noblesse, à Lyon, Best Bagels est devenu une institution. Il revient d'ailleurs au Mc Do le 21 novembre. Au saumon et fromage frais, à la tomate et à la mozzarella, au jambon cru, ce petit pain troué, célèbre spécialité new-yorkaise, s'adapte à toutes les envies. Recettes allégées, avec de la tomate, de la salade, ou moment gastronomique, avec de la viande, du fromage et une sauce tartare maison… On savoure avec passion ces deux stars de la cuisine.

CHIFFRES

710 MILLIONS

C'est le nombre de hamburgers qui ont été consommés en France en 2011.

« Cahier de tendances », « Le Burger et le kebab sous un nouveau jour », Gira conseil.

Astuce

• PETITES DOUCEURS !

Les bagels se dégustent aussi en version sucrée. Pour une touche gourmande et régressive, on le savoure avec des marshmallows caramélisés ou de la pâte à spéculoos. Évidemment, il faut oublier les calories !

Restaurant

• UNE PAUSE TRÈS ANGLO-SAXONNE

À Rouen, Simon Thomas ne propose que des spécialités anglaises et américaines. Scones, cupcakes à tous les parfums, cheesecakes, cookies… la vitrine a des allures de conte de fées gourmand. Les bagels frais sont le must des fabrications maison et se dégustent le midi.

The Big Apple Bakery,
32 rue Beauvoisine, 76000 Rouen.
www.facebook.com/thebigapplerouen

À lire

« Hamburger gourmet » présente une sélection de recettes savoureuses et raffinées. Nombre de sauces sont détaillées pour devenir un spécialiste du hamburger. Roquefort, jambon cru, compotée d'oignon…

« Hamburger gourmet »,
de Victor Garnier, éd. Marabout, 18,95 €.

Dans 15 jours.

Au menu du dossier recettes :

les desserts préférés des Français

Mon pain à hamburger maison

C'est bien pratique de les acheter en grandes surfaces déjà prêts à garnir mais, pour celles et ceux qui se sentent le courage de les préparer de A à Z, voici la recette du pain à hamburger. Attention, quand vous l'aurez goûté, vous ne pourrez plus revenir en arrière !

- **Pour 6 personnes**
- **Préparation 20 minutes**
- **Cuisson 15 minutes environ**
- **Repos 2 h 30**

- *50 g de beurre ramolli + 30 g pour la finition*
- *14 cl de lait tiède* • *1 jaune d'œuf*
- *250 g de farine*
- *10 g de levure de boulanger*
- *5 g de sucre* • *5 g de sel* • *graines de sésame, pavot ou tournesol au choix*

1. Versez la farine dans un saladier. Ajoutez la levure, le sel et le sucre. Mélangez bien (au batteur si possible), puis incorporez le lait tout en mélangeant, le jaune d'œuf et 50 g de beurre. Laissez lever à température ambiante pendant 1 heure.

2. Préchauffez le four à th. 6 – 180° C.

3. Séparez la pâte en six boules égales. Posez-les sur la plaque du four, recouverte de papier sulfurisé, en les espaçant bien. Appuyez légèrement dessus et laissez-les gonfler à nouveau et hors du four pendant 1 h 30.

4. Faites fondre le beurre restant dans une casserole. Badigeonnez-en la surface des boules de pain à l'aide d'un pinceau. Parsemez de graines de votre choix. Enfournez pour 15 minutes environ (selon les fours). Laissez refroidir les petits pains sur une grille.

Burger made in France au foie gras

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 8 MINUTES ENVIRON

- **6 escalopes de foie gras cru** • **6 tranches fines de jambon cru** • **1 échalote**
- **20 g de beurre** • **6 pains à hamburger** • **6 c. à soupe de chutney de figues**
- **1 c. à soupe de vinaigre balsamique** • **fleur de sel et poivre**

1 Pelez et hachez finement l'échalote. Faites-la revenir dans une poêle avec le beurre, pendant 3 minutes. Déglacez avec le balsamique.

2 Coupez en deux chaque escalope de foie gras et les tranches de jambon.

3 Chauffez une poêle. Saisissez les escalopes de foie gras de chaque côté (2 minutes environ en fonction de la qualité des foies). Retirez-les et mettez-les dans la poêle contenant l'échalote. Salez et poivrez. Couvrez et réservez au chaud, hors du feu.

4 Videz la graisse rendue dans la poêle par les escalopes de foie gras. Déposez les tranches de jambon dans cette même poêle et faites-les dorer sur les deux faces.

5 Coupez les pains à hamburger en deux et passez-les au grille-pain.

6 Tartinez la base des pains avec le chutney de figues. Ajoutez, en alternant, le jambon et le foie gras sur deux couches. Couvrez avec le pain restant. Servez.

• *Vin conseillé :* **un vouvray blanc (demi-sec)**

British burger au coleslaw

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 17 MINUTES

• 6 petits tronçons de cabillaud (aux dimensions des burgers) • 12 tranches de bacon • ¼ de chou blanc • 3 carottes • le jus de ½ citron • 50 g de gruyère râpé • 6 pains à hamburger • 6 c. à café de mayonnaise • sel et poivre

1 Nettoyez, lavez et coupez le chou blanc en fines lanières. Épluchez, lavez et râpez les carottes. Mettez-les dans une jatte. Incorporez la mayonnaise et le jus de citron. Mélangez bien. Salez et poivrez. Réservez au frais pendant la suite de la préparation.

2. Préchauffez le four à th. 6 – 180° C.

3 Rincez et séchez les tronçons de cabillaud. Entourez-les de bacon. Posez-les sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 minutes environ (plus ou moins en fonction des fours et de l'épaisseur du poisson).

4 Coupez les pains en deux dans l'épaisseur. Faites-les griller au grille-pain.

5 Garnissez la base des pains avec la moitié du coleslaw. Parsemez de gruyère râpé. Ajoutez le poisson au bacon, puis remettez un peu de coleslaw et de gruyère. Couvrez avec le pain restant. Servez aussitôt.

• *Vin conseillé :* **un savigny blanc**

Double cheeseburger 100 % US

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES ENVIRON

• 900 g de viande hachée • 12 tranches de bacon • 2 petites tomates • 1 gros oignon • 6 feuilles de salade • 12 tranches de fromage • 12 pains à hamburger • 3 c. à soupe d'huile de tournesol • sel et poivre

1 Lavez et séchez la salade et les tomates, puis coupez ces dernières en rondelles. Pelez et hachez l'oignon.

2 Préchauffez le four à th. 7 – 210° C. Avec la viande hachée, façonnez 12 boules aplaties. Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon dans l'huile et ajoutez les steaks à cuire 2 minutes sur chaque face. Salez et poivrez.

3 Saisissez à sec dans une poêle antiadhésive les tranches de bacon pendant 1 minute de chaque côté, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Placez 12 bases de pain et 6 chapeaux sur la grille et enfournez pour 5 minutes.

4 Montez les cheeseburgers : placez sur une base une fine couche d'oignon, une tranche de bacon, un steak, une tranche de fromage et recouvrez d'une nouvelle base de pain. Répétez l'opération, puis recouvrez d'une rondelle de tomate, d'une feuille de salade et d'un chapeau.

• *Vin conseillé :* **un fitou rouge**

Burger fraîcheur

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES

- **6 tranches de saumon fumé**
- **100 g de jeunes pousses de betterave**
- **3 œufs**
- **125 g de mascarpone**
- **2 c. à soupe de crème liquide**
- **6 petits pains aux graines de pavot**
- **mélange 5 baies en moulin**

1 Dans un saladier, donnez un tour de moulin sur le mascarpone et la crème, puis liez au fouet et placez au frais. Dans une casserole, cuisez les œufs pendant 9 minutes à l'eau frémissante. Rafraîchissez-les, écalez-les et émincez-les. Réservez.

2 Lavez et séchez les pousses de betterave, après en avoir coupé les tiges. Coupez en deux les petits pains et toastez-les côté mie, puis laissez-les refroidir sur une grille.

3 Tartinez-en les bases d'une bonne couche de crème réservée, ajoutez quelques pousses de betteraves, une tranche de saumon fumé en chiffonnade, donnez un tour de moulin, puis recouvrez d'œuf, du reste de jeunes pousses et du chapeau.

- *Vin conseillé :* **un riesling**

Burger des îles

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES

- **12 grosses crevettes roses cuites**
- **1 ananas type Victoria**
- **3 tomates**
- **1 gros oignon**
- **6 feuilles de salade**
- **6 pains à hamburger**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 Pelez l'oignon et lavez les tomates, puis détaillez le tout en rondelles. Rincez et essorez les feuilles de salade. Épluchez et coupez en tranches l'ananas. Décortiquez les crevettes, retirez le boyau dorsal et laissez les queues.

2 Ouvrez les pains en deux et toastez-les côté mie. Garnissez chaque base d'une feuille de salade, d'une tranche d'ananas, de rondelles d'oignons et de tomate, et de 2 crevettes.

3 Arrosez d'un filet d'huile, salez et poivrez, puis recouvrez du chapeau.

- *Vin conseillé :* **un sauvignon blanc**

VARIANTE :

Ajoutez 3 cuillerées à café de pâte de raifort à la crème au mascarpone. Remplacez les pousses de betterave par de la roquette ou de jeunes épinards.

Hamburger provençal

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 35 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES

• 900 g de viande de bœuf fraîchement hachée • 2 petites aubergines • 6 petits oignons nouveaux • 1 bulbe de fenouil • 30 olives vertes dénoyautées • 90 g de tomates séchées conservées à l'huile • 3 c. à soupe de coulis de tomates • 1 c. à soupe de petites câpres au vinaigre • 6 brins de persil le jus de ½ citron • 1 grosse pincée de thym séché • 1 belle pincée de cumin en poudre • 1 belle pincée de 4 épices • 1 pincée de piment d'Espelette en poudre • 200 g de mayonnaise • 6 pains à hamburger au pavot • huile d'olive • sel et poivre du moulin

1 Pressez le ½ citron. Pelez les oignons et le fenouil, émincez-les et mixez-les par à coups avec les olives, les câpres égouttées et le jus de citron. Dans un grand bol, mélangez ce hachis à la mayonnaise. Salez, poivrez. Réservez au frais.

2 Rincez, séchez et ciselez le persil. Hachez finement les tomates débarrassées de leur huile.
Dans un saladier, amalgamez-les avec la viande, le coulis de tomates, les épices, le thym et le persil. Façonnez 6 steaks, enveloppez-les de film alimentaire et placez-les au réfrigérateur.

3 Lavez, coupez en rondelles et cuisez à la vapeur les aubergines pendant 10 minutes. Pendant ce temps, badigeonnez les steaks d'huile et saisissez-les dans une grande poêle à revêtement antiadhésif, très chaude, de 2 à 5 minutes de chaque côté selon votre goût. Assaisonnez.

4 Coupez en deux et toastez côté mie les pains au pavot. Garnissez les bases d'une couche de sauce réservée, d'une couche d'aubergines, des steaks et finissez par une nouvelle couche d'aubergine. Recouvrez des chapeaux et servez aussitôt.

• *Vin conseillé :* **un minervois rouge**

« Pour cette recette, une variante consiste à préparer un caviar d'aubergine parfumé au cumin qui remplacera la mayonnaise. Vous pouvez aussi ajouter des copeaux de parmesan lorsque vous faites cuire vos steaks hachés qui apporteront un côté gratiné. »

Burger végétarien au chèvre

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 11 MINUTES

• 4 pommes de terre • 3 carottes • 1 courgette • 6 brins de persil
• 200 g de bûchette de chèvre frais • 4 œufs • 6 pains à hamburger
• 3 c. à soupe d'huile • sel et poivre du moulin

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210° C. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Nettoyez tous les légumes. Pelez les carottes et les pommes de terre, puis râpez-les avec les courgettes au-dessus d'un saladier. Battez les œufs en omelette et versez-les sur les légumes. Salez, poivrez et mélangez bien.

2 Façonnez avec cette préparation 6 galettes d'un diamètre légèrement inférieur à celui des pains et faites-les dorer 3 minutes de chaque côté dans une grande poêle avec l'huile. Coupez la bûchette de chèvre en rondelles.

3 Garnissez chaque base de pain d'1 galette, ajoutez des rondelles de chèvre puis placez sur la plaque du four avec les chapeaux retournés. Enfournez pour 5 minutes, le temps que le fromage dore. Couvrez les hamburgers de leurs chapeaux et servez aussitôt.

• *Vin conseillé :* **un saumur rouge**

Burger Little Italy

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES ENVIRON

• 6 steaks hachés de bœuf • 3 tomates • 60 g de feuilles de laitue • 2 boules de mozzarella • 2 blancs d'œufs • 6 pains à hamburger • 1 pincée de cumin • 1 pincée de paprika • ketchup • huile d'olive • huile neutre • sel et poivre

1 Lavez, épépinez et coupez les tomates en rondelles. Égouttez les boules de mozzarella. Coupez-les en tranches régulières. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

2 Faites cuire les steaks hachés dans une poêle huilée très chaude, selon la cuisson désirée. Assaisonnez. Posez une tranche de mozzarella sur chaque steak et laissez cuire pendant 1 minute de façon à faire fondre le fromage.

3 Lavez et essorez les feuilles de laitue. Coupez-les en chiffonnade.

4 Ouvrez les pains en deux. Grillez-les au grille-pain. Répartissez les tomates sur la base, puis ajoutez la salade et le steak haché garni de mozzarella. Nappez de ketchup et placez le pain restant dessus. Servez avec les frites de patates douces .

• *Vin conseillé :* **un chianti**

Burger méditerranéen au poulet épicé

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 8 MINUTES ENVIRON > MARINADE 1 H 15

• 500 g de blancs de poulet • 2 gousses d'ail • le jus de 3 citrons verts • 250 g de betterave crue • le jus d'1 orange • 6 c. à soupe de yaourt grec • 6 pains à hamburgers au sésame • 3 c. à café de ras el hanout • huile d'olive • quelques brins de persil • sel et poivre

1 Coupez les blancs de poulet en fines lamelles. Mettez-les dans un plat.

2 Pelez et hachez les gousses d'ail. Ajoutez-les dans le plat contenant le poulet puis arrosez avec le jus de deux citrons verts et cinq cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Saupoudrez de ras el hanout. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner au frais pendant 1 heure minimum.

3 Épluchez la betterave. Piquez-la sur une fourchette pour éviter de vous salir les mains puis râpez-la. Mettez-la dans une jatte. Salez et poivrez. Arrosez avec le jus de citron vert restant et le jus d'orange. Laissez mariner pendant 15 minutes.

4 Fouettez le yaourt grec dans un bol avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive.

5 Égouttez les lamelles de poulet et faites-les dorer dans une poêle pendant 5 à 6 minutes environ, en les retournant régulièrement.

6 Ouvrez les pains en deux et passez-les au grille-pain. Tartinez la base de yaourt grec. Ajoutez la betterave et les lamelles de poulet. Parsemez de quelques feuilles de persil plat. Couvrez avec le pain restant et servez.

• *Vin conseillé :* **un arbois blanc**

Burger de chavignol à l'agneau

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES

• 600 g d'agneau haché • 6 fines tranches de poitrine fumée • 400 g de courgettes • 3 gousses d'ail • 6 crottins de chavignol • 6 pains à hamburger • huile d'olive • thym • sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Lavez les courgettes et coupez-les en fines lamelles. Mettez-les dans un plat et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Parsemez d'une cuillère à soupe de thym émietté.
3 Mettez l'agneau haché dans une jatte. Ajoutez 1 cuillerée à café de thym. Salez et poivrez. Pelez et hachez les gousses d'ail. Incorporez-les à la viande en mélangeant bien. Façonnez la préparation en 6 steaks. Faites-les dorer dans une poêle huilée pendant 6 minutes environ en les retournant régulièrement.
4 Coupez les crottins en deux dans l'épaisseur. Détaillez-en la moitié en dés. Réservez les autres pour la finition.
5 Détaillez les tranches de poitrine fumée en petits morceaux.
6 Coupez les pains en deux dans l'épaisseur. Posez les bases sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Répartissez-y les courgettes égouttées puis la poitrine fumée et les dés de crottins. Posez les steaks d'agneau dessus. Couvrez de pain restant puis ajoutez les crottins réservés sur chaque chapeau. Enfournez pour 15 minutes environ. Servez aussitôt.

• *Vin conseillé :* **un saumur-champigny**

Burger au crabe sauce tartare

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 11 MINUTES

• 170 g de crabe en boîte • 4 pommes de terre • 1 oignon rouge • 1 bouquet de ciboulette • 6 feuilles de laitue • 6 œufs • 6 pains à burger • 6 c. à soupe de sauce tartare • 3 c. à soupe d'huile • sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Rincez et essorez les feuilles de laitue et la ciboulette, puis ciselez cette dernière. Pelez et émincez l'oignon. Réservez.

2 Égouttez et émiettez le crabe dans un saladier après en avoir retiré les cartilages. Pelez, lavez et séchez les pommes de terre. Râpez-les au-dessus du crabe. Battez les œufs en omelette ajoutez-les au saladier avec le crabe et la pomme de terre. Salez, poivrez et mélangez.

3 Façonnez Avec cette préparation, façonnez 6 galettes d'un diamètre légèrement inférieur à celui des pains et faites-les dorer 3 minutes de chaque côté dans une grande poêle avec l'huile. Pendant ce temps, enfournez les pains pour 5 minutes.

4 Tartinez-en les bases de sauce tartare, ajoutez une feuille de laitue, une galette de crabe, parsemez de ciboulette et d'oignon, puis recouvrez des chapeaux.

• *Vin conseillé :* **un muscadet**

Country burger

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES ENVIRON

• 500 g de bœuf haché • 3 oignons rouges • 2 oignons jaunes • 1 boîte de miniépis de maïs au vinaigre • 9 c. à soupe de pulpe de tomates • 7 œufs • 30 g de beurre • 2 c. à soupe de crème fraîche • 6 burgers • 6 c. à soupe de chapelure • 2 c. à soupe de graines de sésame grossièrement écrasées • 2 c. à soupe de farine • 1 c. à café de curry en poudre • 2 pincées de piment d'Espelette • huile d'olive • sel et poivre du moulin

1 Pelez et hachez un oignon jaune. Mettez-le dans un saladier et ajoutez la viande hachée ainsi que 1 œuf, la farine et la crème. Salez et poivrez. Mélangez. Séparez la préparation en 6 portions. Aplatissez-les de façon à obtenir 6 steaks.

2 Pelez et hachez l'oignon jaune restant. Faites-le revenir dans une casserole avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la pulpe de tomates. Laissez chauffer pendant 5 minutes puis saupoudrez de curry et de piment. Salez et poivrez. Prolongez la cuisson de quelques minutes, tout en remuant.

3 Versez de la chapelure dans une assiette. Ajoutez les graines de sésame écrasées et mélangez. Passez les steaks dans ce mélange, en les retournant bien de façon à ce qu'ils soient bien enrobés. Faites-les cuire dans une poêle huilée jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée.

4 Épluchez et émincez les oignons rouges en lanières.

5 Cassez 6 œufs dans une poêle chaude beurrée et faites-les cuire 2 à 3 minutes, en veillant à ne pas éclater les jaunes.

6 Ouvrez les burgers. Faites-les griller au grille-pain. Tartinez la base avec la préparation aux tomates épicées. Ajoutez quelques épis de maïs égouttés puis le steak pané et l'oignon rouge. Couvrez avec un œuf sur le plat. Donnez un tour de moulin à poivre. Posez la partie supérieure du pain sur le côté de façon à ne pas écraser l'œuf. Servez.

• *Vin conseillé :* **un saint-joseph rouge**

Burger de tomate

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES ENVIRON

• 6 steaks hachés de bœuf de 150 g • 6 grosses tomates à farcir • 1 oignon • 6 feuilles de laitue • 6 tranches de fromage • 3 c. à soupe d'huile d'arachide • fleur de sel • sel et poivre

1 Préchauffez le four en position gril. Lavez et essorez la laitue. Pelez et émincez l'oignon. Faites-le rissoler 2 minutes dans une grande poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Égouttez sur du papier absorbant.

2 Lavez, essuyez et coupez en deux les tomates. Posez-les, face tranchée vers le haut, sur la plaque tapissée de papier aluminium et enfournez pour 5 minutes.

3 Dans la poêle nettoyée et bien chaude, faites cuire les steaks hachés 3 minutes sur chaque face avec le reste d'huile. Salez et poivrez.

4 Hors du four et sur la plaque, garnissez les bases des tomates d'une feuille de laitue, d'un steak, d'une tranche de fromage et de rondelles d'oignon, puis recouvrez des chapeaux.

5 Enfournez pour 2 minutes environ pour que le fromage fonde. Parsemez de fleur de sel avant de servir.

• *Vin conseillé :* **un moulin-à-vent**

Miniburger à la parisienne

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES ENVIRON

- **250 g de viande hachée**
- **12 gros champignons de Paris**
- **2 petites tomates** • **200 g de mesclun**
- **1 oignon** • **30 g de beurre**
- **5 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- **1 c. à soupe de graines de sésame**
- **sel et poivre**

1 Lavez et essorez le mesclun. Pelez et émincez l'oignon. Nettoyez sous l'eau les tomates et les champignons. Essuyez et émincez les premières, puis rincez et séchez les seconds, coupez-en les pieds et évidez-en les chapeaux. Émulsionnez 4 cuillerées à soupe d'huile avec le vinaigre, du sel et du poivre.
2 Mélangez la viande hachée et la moitié de l'oignon émincé. Façonnez 6 ministeaks avec ce mélange. Cuisez-les 2 minutes sur chaque face dans une poêle très chaude avec le beurre et le reste d'huile, puis assaisonnez. Pendant ce temps, torréfiez à sec les graines de sésame dans une casserole.
3 Dans 6 assiettes, répartissez une partie du mesclun arrosé de vinaigrette et posez dessus un miniburger monté comme suit : sur un champignon retourné, posez du mesclun, de l'oignon émincé, une rondelle de tomate, un steak, puis recouvrez d'un chapeau. Parsemez de sésame et servez.
• *Vin conseillé :* **un bordeaux-clairet rosé**

Burger façon pita à la grecque

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 35 MINUTES ENVIRON

- **1 laitue** • **3 belles tomates** • **1 oignon** • **3 gousses d'ail**
- **200 g de tomates séchées** • **1 filet de jus de citron**
- **1 pincée de piment d'Espelette** • **200 g de feta** • **6 petits pains pita**
- **1 c. à café de sucre en poudre** • **1 c. à café d'origan** • **huile d'olive** • **sel et poivre**

1 Pelez une gousse d'ail et un oignon. Passez-les au mixeur avec les tomates séchées, 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive et l'origan. Salez et poivrez. Arrosez de jus de citron et parfumez avec une pincée de piment d'Espelette. Mélangez bien. Faites réchauffer le caviar de tomates séchées en ajoutant un peu d'eau si la préparation vous semble trop épaisse.
2 Pelez et hachez les gousses d'ail restantes. Lavez, épépinez et coupez les tomates en quartiers. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Mettez-y l'ail et les tomates à revenir pendant quelques minutes, tout en remuant. Saupoudrez de sucre en poudre et laissez cuire pendant 25 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient confites.
3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
4 Effeuillez, lavez et essorez la laitue. Coupez la feta en lamelles.
5 Enfournez les pains pitas pour 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés. Retirez-les du four. Coupez-les en deux. Garnissez la base de feuilles de laitue. Ajoutez les deux préparations aux tomates (caviar et tomates confites) puis les tranches de feta dessus. Couvrez avec le pain restant. Servez.
• *Vin conseillé :* **un condrieu blanc**

Burger New Delhi

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES ENVIRON

• 600 g de blancs de poulet • 3 oignons blancs • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 1 carotte • 2 c. à soupe de coriandre hachée + 24 feuilles • 1 œuf • 20 cl de crème fraîche • 6 burgers au sésame • 2 c. à soupe de jus de citron • 1,5 c. à café de curry de Madras • ½ c. à café de moutarde • huile d'olive • sel et poivre

1 Pelez et émincez l'échalote et la gousse d'ail. Épluchez, lavez et râpez la carotte. Pelez et émincez les oignons blancs en anneaux puis en lanières.

2 Dans un bol, fouettez la crème fraîche avec le jus de citron et 1 cuillerée à café de curry. Faites revenir les oignons blancs dans une petite poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sans les laisser se colorer. Salez et poivrez.

3 Coupez les blancs de poulet en petits morceaux. Passez-les au mixeur avec l'échalote, l'ail, la carotte, l'œuf, la coriandre hachée, la moutarde et le curry restant. Donnez quelques impulsions de façon à obtenir un hachis homogène. Salez et poivrez. Façonnez le hachis en 6 steaks. Faites-les cuire dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

4 Ouvrez les pains en deux. Faites-les griller au grille-pain. Tartinez la base avec la sauce au curry. Ajoutez les oignons blancs ainsi que quelques feuilles de coriandre. Posez le poulet dessus et couvrez avec le pain restant. Servez aussitôt.

• *Vin conseillé :* **un côtes-du-ventoux rosé**

Miniburger de veau, emmental et oignons

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 14 MINUTES

• 6 petits steaks hachés de veau • 3 gros oignons • 1 c. à soupe d'estragon haché • 20 g de beurre • 6 tranches d'emmental • 6 minipains à burger • 5 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • 4 c. à soupe de farine • 1 c. à soupe d'huile • 1 bain de friture • sel et poivre du moulin

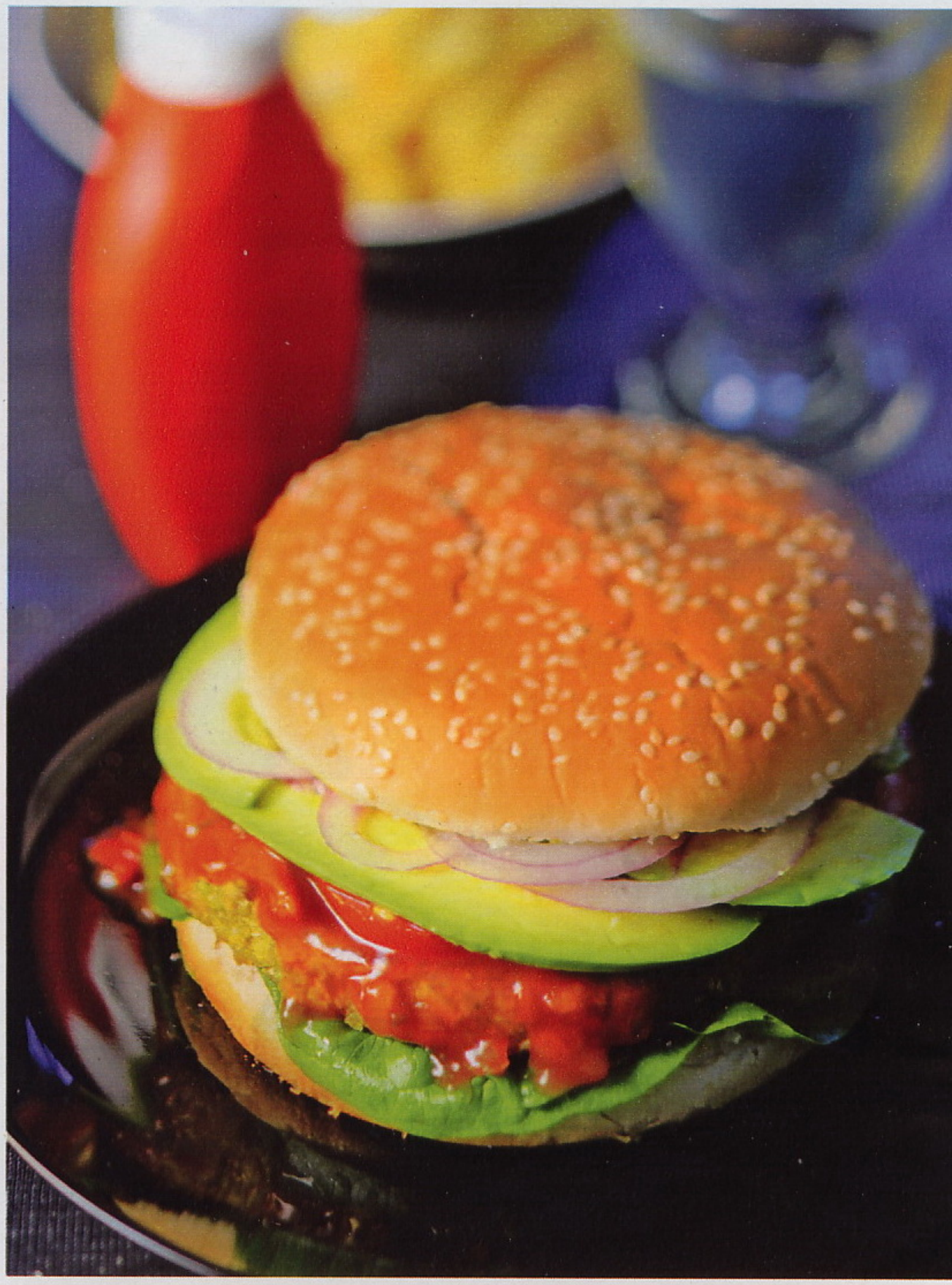
1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Faites dorer les steaks hachés de veau dans le beurre et l'huile pendant 8 minutes environ, en les retournant régulièrement. Salez et poivrez.
3 Mélangez dans un bol, la moutarde avec l'estragon.
4 Ouvrez les pains en deux. Posez la base sur la plaque du four, tapissée de papier sulfurisé. Tartinez-les de moutarde à l'estragon. Posez le steak haché de veau dessus et couvrez d'une tranche d'emmental. Enfournez pour 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
5 Pelez et émincez les oignons en lanières. Roulez-les dans la farine puis plongez-les pendant 1 minute dans le bain de friture chaud. Égouttez-les.
6 Sortez les burgers du four et garnissez-les avec les buissons d'oignons frits. Servez aussitôt.
• *Vin conseillé :* **un saint-sardos rouge**

Hamburger géant de campagne crudités, œufs brouillés, bacon et fromage frais

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 6 MINUTES ENVIRON

- **6 tranches de bacon**
- **1 botte de radis** • **1 concombre**
- **2 bouquets de ciboulette**
- **1 bouquet de persil**
- **1 bouquet de basilic**
- **6 c. à soupe de pousses de radis**
- **12 carrés de fromage frais** • **9 œufs**
- **50 g de beurre** • **6 c. à soupe de lait**
- **6 petits pains de campagne ronds**
- **1 filet de jus de citron**
- **huile d'olive** • **sel et poivre**

1 Coupez chaque pain en cinq tranches.
2 Lavez et effeuillez le persil et le basilic. Lavez et ciselez un bouquet de ciboulette. Mélangez-la avec le fromage frais et le jus de citron. Salez et poivrez. Ajoutez un filet d'huile d'olive et mélangez à nouveau.
3 Lavez et détaillez en fines rondelles les radis ainsi que le concombre.
4 Cassez les œufs dans une jatte et fouettez-les avec le lait. Salez et poivrez. Jetez-les dans une poêle avec la moitié du beurre. Remuez constamment sur feu doux, pendant 5 minutes. Retirez du feu et incorporez le reste du beurre, tout en fouettant.
5 Faites griller le bacon dans une poêle.
6 Tartinez la base des petits pains avec la préparation au fromage frais. Parsemez avec la moitié des radis. Ajoutez quelques feuilles de persil. Posez une tranche de pain. Garnissez-la d'œufs brouillés. Parsemez de basilic. Posez une autre tranche de pain. Tartinez-la de fromage frais puis ajoutez le bacon et les pousses de radis. Posez une nouvelle tranche de pain. Tartinez-la de fromage frais aux herbes. Ajoutez les rondelles de concombre puis quelques brins de ciboulette et les rondelles de radis restantes. Couvrez avec le chapeau du pain.
7 Répartissez les hamburgers géants dans six assiettes et décorez avec quelques brins de ciboulette.
• *Vin conseillé :* **un morgon**



Burger végétarien au tofu

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES

- **340 g de tofu** • **4 oignons blancs** • **3 avocats** • **1 belle tomate**
- **6 belles feuilles de salade verte** • **6 pains à hamburgers**
- **6 c. à soupe de sauce barbecue** • **le jus d'1 citron** • **huile neutre** • **sel et poivre**

1 Pressez et égouttez le tofu. Coupez-le en six tranches régulières. Pelez et émincez 1 oignon. Lavez, épépinez et coupez en petits dés la tomate.
2 Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle. Mettez-y les tranches de tofu à dorer pendant 1 minute de chaque côté. Ajoutez l'oignon émincé et la tomate. Laissez cuire pendant 2 minutes. Versez la sauce barbecue et continuez la cuisson pendant 10 minutes sur feu doux.
3 Pelez et coupez en deux les avocats. Retirez les noyaux. Détaillez la chair en lamelles. Arrosez-les de jus de citron. Salez et poivrez.
4 Lavez les feuilles de salade.
5 Pelez et émincez en anneaux les oignons blancs.
6 Ouvrez les pains à hamburger. Faites-les griller au grille-pain. Posez une feuille de salade sur la base. Ajoutez le tofu à la tomate puis les lamelles d'avocat et les oignons blancs. Couvrez avec le pain restant et servez avec des frites et du ketchup.

• *Vin conseillé :* **un rosé-de-loire**

Burger à l'italienne

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 4 MINUTES > DESSALAGE 30 MINUTES

• 6 tranches de jambon de Parme • 10 anchois au sel • 250 g d'olives noires dénoyautées • ½ citron • 1 poignée de roquette • 2 boules de mozzarella • 6 pains pita • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de câpres • poivre noir du moulin

1 Faites dessaler 30 minutes les anchois dans un saladier rempli d'eau. Égouttez-les.

2 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Lavez et essorez la roquette. Séchez et coupez en tranches la mozzarella. Pressez le demi-citron. Mixez brièvement ensemble les olives, les anchois, 2 cuillerées à soupe de câpres et le jus du demi-citron. Poivrez, et ajoutez l'huile en filet, puis mélangez. Réservez. Enfournez les pains pita pour 4 minutes.

3 Fendez-les, tartinez l'intérieur de tapenade et garnissez-les de mozzarella, d'une tranche de jambon de Parme, puis répartissez les câpres restantes et la roquette.

• *Vin conseillé :* **un chianti**

Miniburgers scandinaves aux fines herbes

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 40 MINUTES > CUISSON 35 MINUTES > REPOS 1 HEURE

• 900 g de filets de saumon sans peau ni arêtes • 50 g d'œufs de truite • 6 radis • 1 cornichon • ½ concombre • 1 bouquet de ciboulette • ½ bouquet d'aneth • 1 brin de menthe • 20 cl de lait • 20 cl de crème fraîche épaisse • 2 œufs • 40 g de beurre • 160 g de farine blanche • 1 sachet de court-bouillon • 10 g de levure de boulanger • huile d'arachide • sel et poivre

1 Faites dissoudre la levure dans le lait tiédi en mélangeant. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un saladier, fouettez ces derniers avec la farine puis versez le lait en filet, le beurre préalablement fondu et 1 pincée de sel. Laissez reposer 1 heure.

2 Pendant ce temps, diluez le sachet de court-bouillon dans une grande casserole d'eau frémissante et cuisez-y les filets de saumon 5 minutes. Lavez, séchez et effeuillez la menthe. Mettez-la de côté. Lavez la ciboulette et l'aneth, ciselez-les et placez-les dans le bol d'un blender avec le saumon émietté. Salez, poivrez, puis mixez. Avec cette préparation, façonnez 12 petits burgers, et, dans une poêle antiadhésive huilée, cuisez-les 2 minutes sur chaque face.

3 Montez les blancs en neige puis incorporez-les à la pâte à blinis reposée. Dans la même poêle avec de l'huile, faites cuire 2 minutes de chaque côté 12 blinis de la même taille que les burgers.

4 Lavez et coupez en rondelles le concombre et les radis. Dans un plat de service, disposez 6 blinis, garnissez-les de concombre, d'un burger de saumon, de radis et d'un autre burger, puis de 1 cuillerée à café de crème fraîche. Assaisonnez et recouvrez d'un blini. Émincez le cornichon et décorez-en les miniburgers avec les œufs de truite et une feuille de menthe

• *Vin conseillé :* **un saint-pourçain blanc**

Bagel du grand large

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 8 MINUTES

• 3 beaux filets de cabillaud • ½ concombre • le jus de 1 citron + 1 citron coupé en fins quartiers (pour la décoration) • 2 œufs • 6 pains à bagel • 100 g de farine • 100 g de chapelure • 1 petit pot de tarama • huile d'olive • paprika • sel et poivre

1 Coupez les pains à bagel en deux et faites-les chauffer au grille-pain.
2 Pelez le demi-concombre à l'aide d'un Économe. Rincez-le, séchez-le puis coupez-le en fines rondelles.
3 Rincez et épongez les filets de cabillaud. Coupez-les en deux. Dans trois assiettes différentes, mettez la farine, la chapelure et les œufs battus. Passez les poissons dans l'assiette de farine puis dans celle contenant les œufs et enfin dans l'assiette de chapelure. Les deux faces des filets doivent être bien enrobées. Faites-les cuire dans une poêle chaude huilée pendant 3 minutes environ (plus ou moins en fonction de l'épaisseur du poisson), sur chaque face. Salez et poivrez.
4 Tartinez de tarama la base des pains à bagel. Arrosez de jus de citron. Ajoutez les poissons panés puis les rondelles de concombre. Saupoudrez d'une pincée de paprika. Couvrez l'ensemble des tranches de pain restantes. Décorez avec un quartier de citron. Servez sans attendre.
• *Boisson conseillée :* **une bière blanche**

Bagels

Bagel au saumon fumé

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 2 MINUTES

- **6 tranches de saumon fumé**
- **12 c. à soupe de fromage frais (ricotta, St Moret)**
- **1 citron (jus)**
- **3 c. à soupe de ciboulette ciselée**
- **6 bagels aux graines de pavot**
- **sel et poivre**

1 Coupez les bagels en deux dans l'épaisseur. Faites-les chauffer au grille-pain.

2 Mélangez dans une jatte le fromage frais avec le jus de citron et la ciboulette. Salez légèrement (en raison du saumon fumé déjà salé) et poivrez.

3 Coupez en lanières les tranches de saumon fumé.

4 Tartinez les bases des bagels avec la moitié du fromage frais aux herbes. Répartissez les lanières de saumon fumé. Couvrez de nouveau avec la préparation au fromage. Posez les bagels restants sur le tout. Servez.

- *Vin conseillé :* **un quincy**

Mon bagel maison

- **Pour 6 personnes**
- **Préparation 40 minutes**
- **Cuisson 18 minutes**
- **Repos 1 h 45**

- ***2 blancs d'œufs***
- ***15 cl de lait tiède***
- ***25 g de beurre***
- ***500 g de farine T55***
- ***10 g de sucre en poudre***
- ***10 g de sel***
- ***8 g de levure de boulanger déshydratée***

1. Délayez la levure dans 5 cl d'eau tiède. Battez légèrement les blancs d'œufs. Creusez un puits au centre de la farine et versez-y le lait, 5 cl d'eau, les blancs battus, le sucre et le sel. Incorporez la farine petit à petit avec les doigts. Ajoutez la levure dissoute et pétrissez 10 minutes. Dans un saladier, mettez à reposer la pâte couverte d'un linge humide 1 h 30 à température ambiante.

2. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Pour en expulser l'air, claquez la pâte sur le plan de travail fariné et repliez-la plusieurs fois sur elle-même. Divisez-la en 12 boules légèrement aplaties et faites un trou de 3 cm au centre. Laissez gonfler 15 minutes sous un tissu humide.

3. Plongez les bagels 20 secondes dans l'eau frémissante. Égouttez-les, posez-les sur la plaque préalablement beurrée et parsemez-les de graines de sésame.

4. Enfournez pour 18 minutes. Laissez refroidir sur une grille, coupez-les en deux dans l'épaisseur et garnissez-les avant de servir.

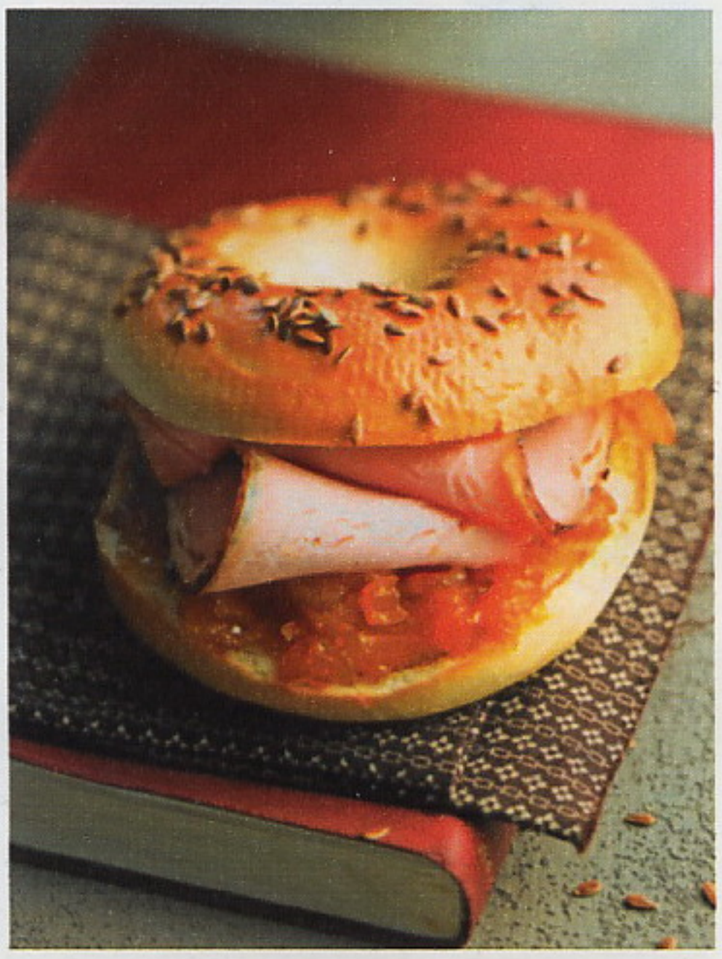
Vous pouvez préparer les bagels nature et, avant de les enfourner, les parsemer de graines de sésame, de pavot ou encore de fromage râpé.

Bagel à l'indienne au porc et chutney à l'orange

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 1 HEURE ENVIRON

- **9 tranches fines de rôti de porc cuit**
- **4 abricots** • **3 oranges**
- **2 oignons blancs** • **6 bagels au sésame**
- **3 cm de gingembre frais**
- **120 g de sucre en poudre**
- **20 cl de vinaigre de vin blanc**
- **sel et poivre du moulin**

1 Épluchez les oranges à vif. Coupez les quartiers en morceaux, tout en récupérant le jus de la découpe. Lavez les abricots. Séparez les oreillons et retirez le noyau. Détaillez la chair en petits dés. Pelez et émincez les oignons. Épluchez le gingembre et râpez-le.
2 Mettez les oranges ainsi que le jus de la découpe dans une casserole. Ajoutez les abricots, les oignons et le gingembre. Saupoudrez de sucre en poudre. Salez légèrement et poivrez. Versez le vinaigre. Mélangez bien avec une cuillère en bois. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes, en remuant régulièrement. Retirez le couvercle. Laissez confire la préparation pendant 45 minutes, toujours sur feu doux. Retirez du feu et laissez refroidir (l'idéal étant de préparer le chutney quelques jours à l'avance et de le conserver dans des pots hermétiques).
3 Coupez les bagels en deux. Faites-les chauffer au grille-pain.
4 Tartinez de chutney la partie inférieure des petits pains. Recouvrez de rôti de porc, puis du bagel restant. Servez.
• *Vin conseillé :* **un côtes-de-duras rouge**



Bagel végétarien aux röstis

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES

- **½ concombre** • **1 filet de jus de citron** • **1 c. à soupe de ciboulette ciselée**
- **1 c. à soupe d'aneth ciselé + quelques brins pour la décoration**
- **6 c. à soupe de ricotta** • **3 c. à soupe de crème fraîche épaisse**
- **6 bagels au sésame** • **1 filet d'huile d'olive** • **sel et poivre**

Pour les röstis : • **4 pommes de terre** • **2 carottes** • **1 échalote** • **1 gousse d'ail**
• **2 œufs** • **25 g de farine** • **huile** • **sel et poivre**

1 Épluchez, lavez, épongez et râpez grossièrement le demi-concombre. Placez-le dans une jatte. Ajoutez la ricotta, la crème fraîche, le jus de citron et les herbes ciselées. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez au frais, pendant la suite de la préparation.
2 Préparez les röstis : épluchez, lavez et râpez à l'aide d'une mandoline les pommes de terre et les carottes. Mettez-les dans un saladier.
3 Pelez et hachez l'échalote et l'ail. Ajoutez-les dans le saladier contenant les légumes. Incorporez les œufs ainsi que la farine. Mélangez bien la préparation. Façonnez-la en six galettes épaisses. Faites-les cuire dans une poêle chaude huilée, pendant 4 minutes environ de chaque côté. Épongez-le sur du papier absorbant.
4 Coupez les bagels en deux dans l'épaisseur. Faites-les griller au grille-pain.
5 Tartinez la base des bagels avec la préparation à la ricotta et au concombre. Ajoutez les röstis. Couvrez avec la partie restante des bagels. Décorez avec quelques pluches d'aneth. Servez aussitôt.
• *Vin conseillé :* **un côte-de-brouilly**

Bagel fish & cheese

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES

• 3 filets de haddock fumé • 5 avocats • 30 g de tomates séchées • 1 citron (jus) • 1 petit bouquet de basilic • 50 g de cottage cheese • 6 bagels nature • huile d'olive • piment d'Espelette • sel et poivre

1 Coupez les bagels en deux dans l'épaisseur.

2 Détaillez les filets de haddock en lanières. Coupez les tomates séchées en petits dés. Effeuillez, lavez, séchez et ciselez le basilic.

3 Coupez les avocats en deux. Retirez le noyaux. Prélevez la chair à l'aide d'une petite cuillère et mettez-la dans un saladier. Arrosez de jus de citron. Incorporez le cottage cheese, les tomates séchées et le basilic. Arrosez de deux cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Parfumez d'une à deux pincées de piment d'Espelette.

4 Tartinez la préparation à l'avocat et au cottage cheese sur la base des bagels. Répartissez dessus les lanières de haddock. Couvrez du chapeau des bagels. Servez aussitôt.

• *Vin conseillé :* **un sancerre blanc**

« Dans cette recette, vous pouvez remplacer le cottage cheese par du mascarpone. N'hésitez pas à ajouter à votre mélange d'avocats frais un peu de piment d'Espelette, des pignons de pins et des lamelles de pomme verte type granny smith. »

Bagel de la mer

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 2 MINUTES

• 6 grosses crevettes roses • 3 bâtonnets de surimi • 1 branche de céleri • 3 poignées de roquette • 1 c. à soupe de basilic ciselé • 6 bagels au sésame • 6 c. à soupe de mayonnaise • sel et poivre

1 Coupez les bagels en deux dans l'épaisseur. Faites-les griller au grille-pain.
2 Décortiquez et coupez en petits dés les crevettes, ainsi que le surimi. Mettez-les dans une jatte. Effilez, lavez et détaillez également le céleri en petits dés.
3 Ajoutez les dés de céleri dans le saladier contenant les crevettes et le surimi. Incorporez la mayonnaise en mélangeant bien. Parsemez de basilic. Remuez de nouveau. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.
4 Répartissez la préparation aux crevettes sur la base des bagels. Parsemez de roquette et couvrez avec la partie des petits pains restante. Servez aussitôt.
• *Vin conseillé :* **un saint-bris**

« Une variante consiste à remplacer la mayonnaise par une sauce tartare en rajoutant dans la base de mayonnaise des câpres, des cornichons, de l'oignon et du persil. Si vous pouvez, je vous incite à remplacer le surimi par des morceaux de cabillaud que vous aurez fait cuire au préalable. »

Avec des muffins

British burger à la banane

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES

• 3 bananes • ½ citron • 2 c. à soupe de crème fraîche liquide • 200 g de chocolat noir • 6 muffins sous vide • 100 g de lemon curd • sucre glace

1 Préchauffez le four en position gril. Cassez le chocolat en morceaux dans une jatte et faites-le fondre au bain-marie, puis mélangez-le avec 2 cuillerées à soupe de crème. Maintenez tiède.

2 Pressez le demi-citron. Pelez et coupez en rondelles les bananes, puis arrosez-les du jus de citron.

3 Coupez les muffins en deux. Toastez-les. Tartinez généreusement de lemon curd les 6 bases.

4 Ajoutez la banane et nappez de sauce chocolat. Poudrez de sucre glace le dessus des 6 chapeaux et enfournez le temps qu'ils caramélisent légèrement. Recouvrez-en les bases à la sortie du four.

• *Vin conseillé :* **un coteaux-du-layon**

LES INVITÉS PASSENT À TABLE!

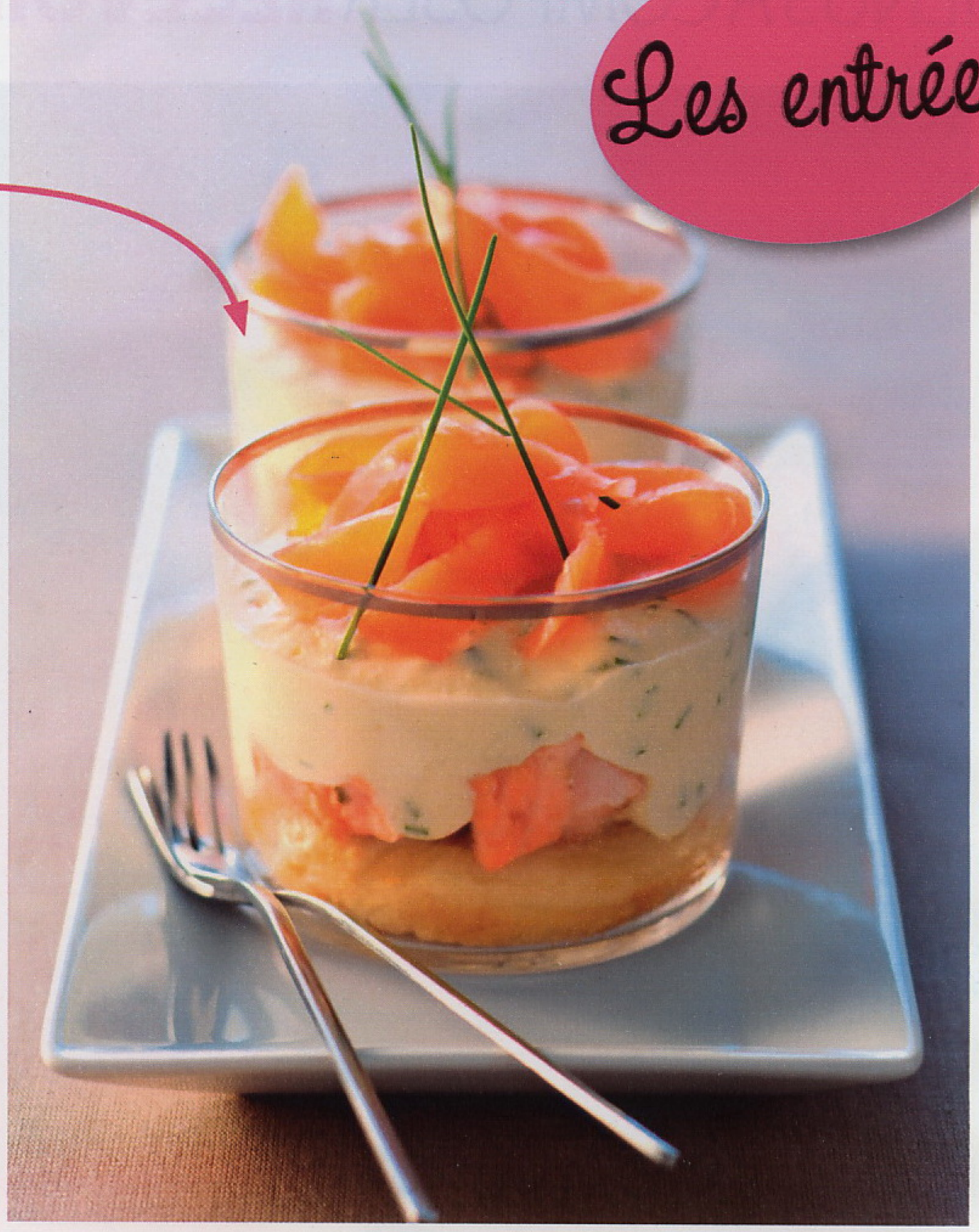
Pour bluffer vos invités devant des mets appétissants et délicats, à vous d'associer les entrées, plats et desserts que la rédaction a sélectionnés pour votre menu idéal… Et aussi les nouveautés « toutes prêtes » à piocher dans les rayons des supermarchés et qui viendront bien à point par manque de temps… Par Élisabeth Patry et Denis Jégonday

Recette 1

Duo de saumon en tiramisu

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

1 Coupez **200 g de saumon frais** en dés de 1 cm. Faites-les cuire 2 minutes dans une poêle avec **1 cuillerée à soupe d'huile d'olive**. Salez, poivrez et laissez refroidir.
2 Grillez **4 blinis**. Séparez les blancs des jaunes de **3 œufs**. Battez les jaunes pour les blanchir. Incorporez **250 g de mascarpone Galbani**, puis ajoutez **4 tiges de ciboulette hachées**, salez et poivrez. Incorporez les **blancs d'œufs** montés en neige.
3 Dressez dans 4 verres, en disposant au fond 1 blini, puis des dés de saumon et la préparation au mascarpone. Placez au froid au moins 12 heures.
4 Au moment de servir, disposez sur le dessus **1 tranche de saumon fumé** en chiffonnade et décorez de **brins de ciboulette**.



Recette 2

Bouchée à la reine

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 35 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Coupez en petits morceaux **250 g de filets de dinde**. Faites-les cuire 8 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
2 Dans une casserole, faites fondre **40 g de beurre**. Ajoutez **30 g de farine** et laissez cuire pour former un roux. Délayez petit à petit le mélange avec **40 cl de bouillon de volaille** chaud. Salez légèrement et poivrez.
3 Incorporez **10 cl de crème fraîche**, puis ajoutez la dinde et **200 g de champignons émincés**.
4 Répartissez la garniture dans **6 bouchées à la reine**. Enfournez pour 20 minutes. Servez avec une petite salade verte ou de mâche.

Idée pour recevoir

• ENTOUREZ DES PETITS BÂTONNETS DE FROMAGE DE CHÈVRE AVEC DE LA CHIFFONNADE DE JAMBON, LAISSEZ MARINER QUELQUES HEURES DANS DE L'HUILE D'OLIVE AUX FINES HERBES ET DÉGUSTEZ À L'APÉRITIF. S'IL EN RESTE (CE QUI EST PEU PROBABLE !), AGRÉMENTEZ-EN VOTRE SALADE.

Mariage gastronomique

L'alliance délicate du foie gras et de lamelles de marrons glacés. Délicieux !
• Alliance de foie gras, 12,49 € (pot de 110 g), Labeyrie.

Recette 3

Coquilles Saint-Jacques aux cèpes

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES

1 Coupez **200 g de cèpes** en morceaux. Faites-les cuire 10 minutes avec **1 échalote hachée**. Réservez au chaud.
2 Faites revenir **12 noix de saint-jacques** à la poêle dans **un peu de beurre**, 2 minutes de chaque côté. Saupoudrez de **gingembre**, salez et poivrez.
3 Servez à l'assiette les cèpes et les noix de saint-jacques. Décorez avec du **persil** et de la **ciboulette** hachés.

Recette 1

Escalopes de foie gras de canard en terrine, réduction « balsamico » et trilogie de pommes

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 15 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 6 HEURES

1 Salez et poivrez **5 escalopes de foie gras de canard frais**. Faites-les poêler 2 minutes à feu vif, puis réservez-les sur du papier absorbant quelques minutes.
2 Faites le montage dans une petite terrine en alternant 1 escalope et **1 cuillerée à café de réduction de vinaigre balsamique**. Mettez sous presse et réservez au minimum 6 heures au réfrigérateur.
3 Réalisez une gelée de pomme : faites chauffer **10 cl de jus de pomme**, faites tremper **1 feuille de gélatine** dans de l'eau froide, pour la ramollir, et incorporez-la dans le jus bouillant. Réservez au réfrigérateur. Faites une compote de pomme avec **1 pomme et demie** et **1 cuillerée à café de calvados,** à la fin. Préparez des tranches de pommes crues avec la demi-pomme qui reste.
4 Sur l'assiette, dressez une tranche de terrine, décorez, à l'aide d'un pinceau, d'un trait de réduction, déposez 1 grosse cuillerée de compote, un peu de gelée de pomme et les tranches de pomme crue.

Recette 2

Chèvre chaud sur chips de pomme

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 1 H 40

1 Préchauffez le four à th. 3/4 – 100 °C. À l'aide d'une mandoline, coupez en fines lamelles **2 pommes** non épluchées et non vidées. Déposez-les sur une feuille de papier cuisson et enfournez pour 1 h 30.
2 Coupez **4 petits chèvres frais** en deux dans l'épaisseur et posez-les sur les chips de pomme. Arrosez de **quelques gouttes d'huile d'olive**, saupoudrez d'**herbes de Provence**, puis placez sous le gril 10 minutes.
3 Servez sur une salade verte.

➜ ***Pour les chips de pomme, préférez la variété granny-smith, dont la légère acidité s'associe parfaitement avec la douceur du chèvre.***

Recette 3

Pain de poisson

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 35 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

1 Cuisez **500 g de poisson** à l'eau jusqu'à ébullition. Égouttez le poisson et émiettez-le.
2 Préchauffez le four à th 7 – 210 °C. Prélevez le **zeste d'un citron**.
3 Dans un grand saladier, fouettez en omelette **6 œufs**, ajoutez le zeste, **15 cl crème liquide**, **70 g de concentré de tomate**, le poisson émietté, et mélangez bien.
4 Versez le mélange dans un moule à cake beurré. Enfournez au bain-marie pour 35 minutes environ.
5 Laissez refroidir et placez le pain de poisson au froid 2 heures environ, avant de déguster.

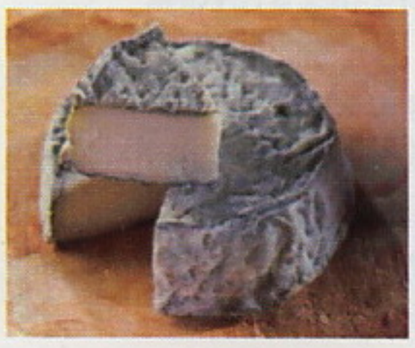
Recette 4

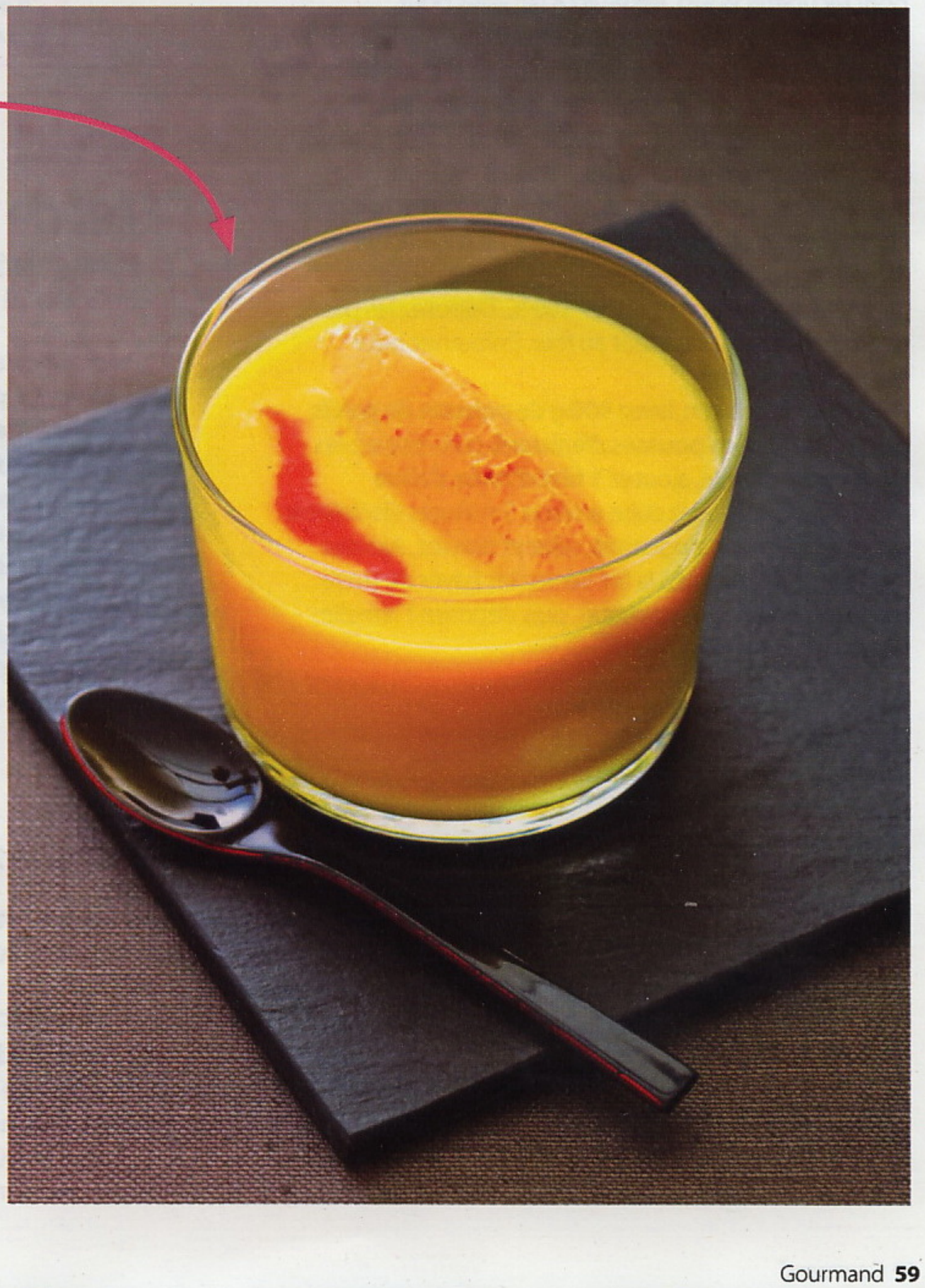
Velouté de patate douce et sa quenelle de selles-sur-cher

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 15 MINUTES

1 Faites cuire **1 kg de patates douces** dans **1 l de bouillon de volaille,** puis mixez afin d'obtenir un velouté bien onctueux. Ajoutez de l'eau bouillante si la soupe est trop épaisse.
2 Écroûtez **150 g de selles-sur-cher AOP** et faites-le fondre dans le velouté très chaud. Assaisonnez de sel et de poivre.
3 Mélangez **1 cuillerée à soupe de harissa** avec **150 g de selles-sur-cher** et servez-le en petite quenelle avec le velouté.

➜ ***Le selles-sur-cher est un chèvre au lait entier qui se reconnaît à sa pâte molle de couleur blanche et à sa croûte naturelle cendrée à la poudre de charbon de bois.***





Recette 2

Pavé de truite mariné à l'essence de truffe

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 40 MINUTES > RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

1 Coupez en fines lamelles **1 petite truffe** (en conserve pour récupérer le jus). Réservez 4 lamelles pour la décoration et hachez le reste en brisure.
2 Préparez la marinade avec **3 c. à soupe d'huile de truffe**, le **jus de ½ citron**, **1 c. à café de jus de truffe**, **sel**, **poivre du moulin** et les brisures de truffe. Placez sur un plateau **4 pavés de truite** d'aquaculture de nos régions. Badigeonnez-les de cette marinade à l'aide d'un pinceau et couvrez-les d'un film alimentaire. Laissez mariner 30 minutes au réfrigérateur.
3 Préchauffez le four à th. 3/4 – 100 °C. Déposez les pavés de truite dans un plat allant au four. Enfournez pour 40 minutes environ.
4 Pendant la cuisson, lavez **400 g de pousses de petits pois** ou de **jeunes pousses d'épinard,** puis essorez-les. Dans une casserole, ajoutez **1 filet d'huile d'olive** et saisissez-les. Laissez cuire environ 5 minutes (ils doivent rester légèrement croquants), salez et poivrez. Ajoutez **1 noisette de beurre** à la fin. Servez les pavés de truite marinés sur les jeunes pousses, puis déposez 1 lamelle de truffe sur chaque pavé.

➜ ***Les pisciculture d'eaux douce et marine ont élaboré en 2009 une charte qualité « aquaculture de nos régions » qui concerne notamment les conditions d'élevage des poissons. En outre, ceux-ci sont pêchés à la commande et livrés sur les étals dans des délais très courts (entre vingt-quatre et soixante-douze heures), ce qui les place parmi les plus frais du marché.***

Recette 1

Mille-feuille de pommes de terre gratinées au cantal vieux

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 40 MINUTES

1 Faites cuire **4 grosses pommes de terre** à la vapeur pendant environ 30 minutes. Vérifiez la cuisson, puis pelez-les et tranchez-les.
2 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Taillez en rectangles les tranches de pomme de terre, poivrez-les, parsemez-les de **tiges d'oignon** et recouvrez-les de **120 g de cantal vieux en fines tranches**.
3 Superposez de 3 à 4 tranches garnies et faites cuire au four environ 10 minutes. Servez aussitôt avec une salade verte bien vinaigrée.

À dévorer

De la viande bovine d'origine charolaise tranchée en feuilles ultra fines et assemblées par simple pression. L'ensemble est super tendre.
• 4 effeuillés de charolais, 9,95 € (boîte de 500 g), Picard.

Recette 3

Filet de bœuf Chateaubriand

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Lavez et hachez séparément **1 poignée de persil** et **1 botte d'estragon**. Enfournez **1 filet de bœuf de 1 kg** avec **1 cuillerée à soupe de beurre**, **du sel** et **du poivre du moulin**. Arrosez et retournez souvent. Il est cuit quand il est ferme au toucher.
2 Mettez dans une casserole **½ cuillerée à soupe de farine** avec **1 cuillerée à soupe de beurre**. Chauffez en tournant avec une cuillère en bois, puis mouillez avec **25 cl de bouillon de légumes**. Ajoutez le jus de cuisson de la viande, **le jus de 1 citron**, le persil et l'estragon, et laissez réduire.
3 Servez le rôti avec la sauce et des pommes soufflées.

Recette 4

Fondue de tomate

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES

1 Lavez **16 pommes de terre fermes**, faites-les cuire avec leur peau dans de l'eau salée.
2 Pelez **2 oignons**, coupez-les en demi-rondelles. Pelez et émincez **6 gousses d'ail**. Mondez **1 kg de tomates**, coupez-les en dés. Dans un fait-tout, mettez à revenir l'oignon et l'ail dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive chaude.
3 Ajoutez **les tomates**, puis **2 cuillerées à soupe de concentré de tomate**, **du sel** et **du poivre**. Versez **1 cube de bouillon de bœuf** délayé dans de l'eau tiède et mélangez.
4 Râpez **400 g de cantal** et **400 g d'emmental**. Mettez-les dans la préparation ainsi que **20 cl de vin blanc sec**. Faites fondre le tout à petit feu en brassant le fond du fait-tout.
5 Chacun coupe des pommes de terre en carrés et les recouvre de fondue.

Les plats

MENUS À COMPOSER **RECEVOIR**

Recette 1

Fines de ratte aux sucs de homard

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 45 MINUTES

1 Faites chauffer **10 cl d'huile d'olive** dans une sauteuse et mettez-y **4 carapaces et 4 têtes de homard concassées**. Ajoutez **800 g de fines de ratte du Touquet,** juste lavées. Laissez colorer sans trop remuer, à feu modéré. Après 10 à 15 minutes, recouvrez la casserole d'un papier d'aluminium et enfournez à th. 4/5 – 140 °C pour 15 minutes.
2 Sortez la sauteuse du four. Réservez les rattes à température ambiante. Ajoutez dans les sucs **1 trait de cognac** puis **50 cl de vin blanc**. Faites réduire de moitié puis ajoutez **de l'eau** à hauteur des carapaces. Remettez à cuire, portez à ébullition et laissez réduire de moitié. Mixez puis passez le bouillon de homard. Faites fondre **200 g de beurre** dans le bouillon.
3 Au dernier moment, versez **1 trait d'huile d'olive** et **1 de pastis**, puis émulsionnez au mixeur à main. Servez sur les rattes disposées dans les assiettes creuses.

Recette 2

Filets de rouget au pastis

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES

1 Émincez **2 fenouils**. Coupez **2 tomates** en rondelles. Faites-les fondre dans une sauteuse, environ 15 minutes à feu moyen avec **2 cuillerées à soupe d'huile d'olive**. Ajoutez **1 cuillerée à soupe de pastis**, salez et laissez réduire le jus.
2 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Découpez 4 feuilles de papier sulfurisé. Répartissez-y les légumes, déposez **12 filets de rougets dessus** (3 par papillote) et parsemez de **thym**. Salez et poivrez. Refermez les papillotes.
3 Enfournez pour environ 10 minutes. Servez avec des pâtes fraîches, du riz blanc ou du couscous parfumé.

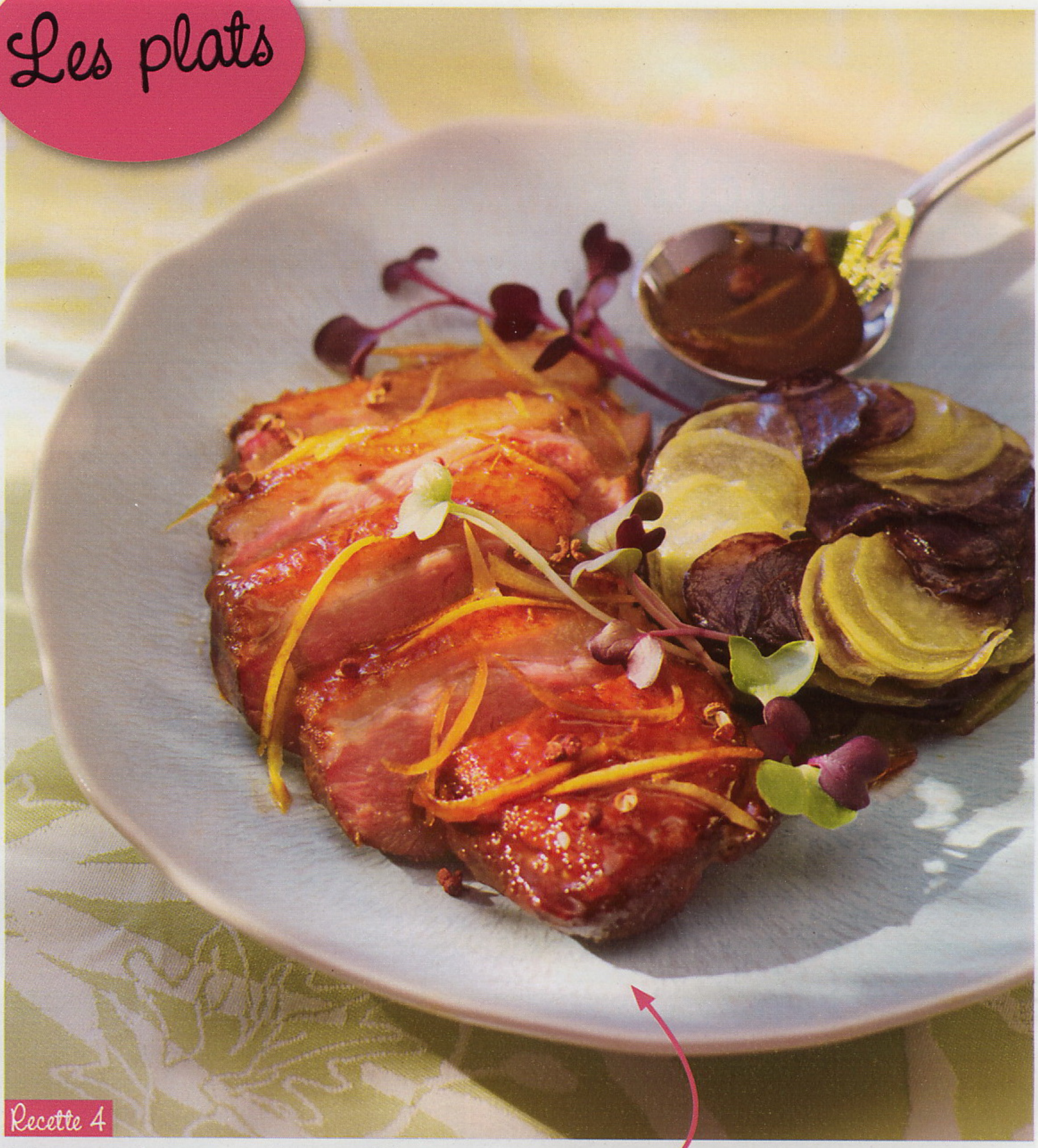
Recette 3

Mignon de porc en croûte

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES

1 Mixez finement **300 g de pistaches**. Salez et poivrez **1 filet mignon de porc d'au moins 500 g**. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Déroulez **1 pâte feuilletée,** et coupez-en légèrement les bords pour constituer un rectangle. Répartissez-y les pistaches, puis déposez le filet mignon et enroulez-le de pâte. Soudez bien les bords en pinçant la pâte. Pour un plus bel effet, dorez la pâte au **jaune d'œuf**.
3 Enfournez le filet pour environ 30 minutes. Servez chaud avec une purée de patate douce.

➜ ***La pistache est l'une des noix les plus pauvres en calories (3 à 4 par noix), et les plus riches en fibres.***



Recette 4

Magret de canard au café et aux agrumes

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 25 MINUTES

1 Pelez **500 g de pommes de terre Charlotte** et **500 g de vitelotte**. Coupez-les à la mandoline afin d'obtenir de très minces rondelles et placez-les dans un saladier. Versez **50 g de beurre fondu** sur les pommes de terre et enduisez-les bien. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Sur une plaque en silicone, posez les rondelles en 4 cercles de 12 cm de diamètre en alternant les couleurs. Enfournez pour 10 minutes.

2 Prélevez en fins bâtonnets **le zeste de 1 orange** et de **la moitié de 1 citron**. Plongez-les dans de l'eau bouillante, laissez cuire 3 minutes, égouttez-les et réservez. Pressez **2 oranges** et filtrez le jus pour obtenir 10 cl. Mélangez-le à **10 cl du grand cru de café Nespresso Dulsão do Brasil**, ajoutez **1 cuillerée à soupe de jus de citron**, **2 cuillerées à soupe de miel**, mélangez et portez à ébullition. Ajoutez les zestes et poivrez. Laissez cuire 10 minutes.

3 Piquez la peau de **2 magrets de canard**. Déposez-les côté peau dans une cocotte en fonte à feu vif, et laissez cuire 10 minutes tout en retirant la graisse. Retournez les magrets, et laissez cuire 2 minutes avant de les égoutter. Jetez le gras de cuisson, et versez la sauce café orange dans la cocotte. Portez à ébullition, ajoutez les magrets côté chair, laissez cuire 2 minutes, puis éteignez le feu et laissez reposer 3 minutes.

4 Placez dans chaque assiette 1 cercle de pomme de terre. Tranchez les magrets, répartissez-les et nappez-les de sauce. Servez aussitôt.

Les desserts

Recette 1

Profiteroles chocofloc

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES > RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 190 °C.
2 Préparez la pâte à choux : faites bouillir **20 cl de lait** dans une casserole avec **1 cuillerée à soupe de sucre** et **40 g de beurre**. Ajoutez **100 g de farine**, mélangez avec une spatule, faites dessécher la pâte 3 à 4 minutes sur feu moyen en remuant, puis laissez tiédir hors du feu. Ajoutez **3 œufs entiers** un à un, en mélangeant pour obtenir une pâte homogène.
3 À l'aide d'une poche munie d'une grosse douille unie, couchez les petits choux sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Dorez-les au pinceau avec **1 jaune d'œuf** puis parsemez-les de **billes en sucre**. Mettez les choux à cuire 15 à 20 minutes au four, puis laissez-les refroidir hors du four.
4 Préparez la ganache chocofloc et le sirop : faites bouillir **15 cl de crème liquide** et **5 cl de floc de Gascogne** dans une casserole. Hors du feu, ajoutez **180 g de chocolat noir** en morceaux et mélangez vivement pendant 5 minutes. Placez la ganache au frais en la remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elle durcisse.
5 Pendant ce temps, faites réduire **15 cl de floc de Gascogne** avec **50 g de sucre** dans une casserole 8 à 10 minutes sur feu moyen pour obtenir un sirop épais.
6 Au moment de servir, ouvrez les choux, garnissez-les avec la ganache à l'aide d'une poche munie d'une douille, répartissez-les dans les assiettes, saupoudrez de billes en sucre et nappez de sirop de floc de Gascogne.

Saveurs du monde

L'onctuosité du mythique dessert new-yorkais. À napper selon son envie d'un coulis de fruits rouges.
• Le cheesecake authentique, 2,99 € (2 x 90 g), Senoble.

Recette 4

Framboises au champagne

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 5 MINUTES
> DÉCONGÉLATION 2 HEURES

1 Décongelez **75 g de framboises surgelées**. Mixez-les avec **4 cl de Cointreau**. Répartissez le mélange dans 4 coupes à champagne.
2 Prenez **1 bouteille de champagne** frais et remplissez les coupes. Servez aussitôt.

Recette 2

Soufflé glacé mangue sésame

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CONGÉLATION 4 HEURES

1 Mixez **400 g de mangue** avec **100 g de sucre**. Ajoutez **2 yaourts nature** et mélangez.
2 Montez **4 blancs d'œufs en neige** avec **1 pincée de sel,** et incorporez-les délicatement à la préparation. Ajoutez **1 cuillerée à soupe de graines de sésame**.
3 Entourez 4 verrines d'une bande de papier sulfurisé, en la laissant dépasser en haut. Fixez-la avec de l'adhésif. Remplissez les verrines de mousse, puis faites prendre 4 heures au congélateur.
4 Retirez délicatement les collerettes de papier. Parsemez de quelques graines de sésame et servez aussitôt.

Recette 3

Financiers au chocolat et aux marrons

> POUR 15/20 FINANCIERS > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 15 MINUTES > REPOS 1 HEURE

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 190 °C.
2 Commencez par émietter **5 marrons confits ou glacés**. Chauffez **100 g de beurre demi-sel** jusqu'à ce qu'il devienne noisette. Cessez la cuisson et réservez. Battez **3 blancs d'œufs** dans un bol, jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux.
3 À part, mélangez ensemble **100 g de sucre glace**, **50 g de poudre d'amande**, **50 g de farine** et **5 cuillerées à soupe de chocolat en poudre**. Incorporez au mélange **les blancs d'œufs**, en remuant afin de bien lisser la pâte. Ajoutez le beurre fondu et **2 cuillerées à soupe de pépites de chocolat**, mélangez de nouveau. Placez la préparation au frais pour 1 heure.
4 Beurrez des moules à financiers, puis répartissez-y la pâte. Saupoudrez les morceaux de marrons glacés sur les financiers. Enfournez-les 12 à 15 minutes. Démoulez-les dès la sortie du four, décorez de **perles de sucre** et de **feuilles d'or alimentaires**. Laissez refroidir un peu avant la dégustation.

Recette 2

Minicroustade de fruits exotiques

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 6 MINUTES> DÉCONGÉLATION 4 HEURES

1 Laissez décongeler **un sachet de fruits exotiques Toupargel** pendant 4 heures au réfrigérateur sur du papier absorbant. Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C.
2 Déroulez **2 feuilles de pâte filo**, puis coupez chaque feuille en 8 carrés. Badigeonnez-les de **beurre fondu**. Saupoudrez de **sucre glace** et **de cannelle moulue**. Superposez 4 carrés de pâte filo dans chaque moule.
3 Enfournez pour 5 à 6 minutes. Garnissez chaque minicroustade avec **1 cuillère à café de crème pâtissière en brique** puis, déposez-y les fruits exotiques et servez.

➜ ***La pleine saison de la myrtille va de juillet à septembre. Cependant, cette petite baie supporte très bien la congélation, et une fois décongelée sa saveur reste intacte.***

Recette 1

Dominos au chocolat et sauce aux myrtilles

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 50 MINUTES

1 Cassez **150 g de chocolat noir** en morceaux et faites-les fondre dans une jatte au bain-marie avec **30 g de beurre,** en remuant. Séparez les blancs des jaunes de **2 œufs**. Battez les jaunes avec **50 g de sucre en poudre** et **1 sachet de sucre vanillé**. Incorporez-y le chocolat fondu et **5 cl de crème Chantilly**. Battez les blancs en neige et mettez-les sur le mélange au chocolat. Tamisez-y **1 cuillerée à soupe de farine** et mélangez.
2 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Tapissez un moule rectangulaire de papier sulfurisé. Versez-y l'appareil et enfournez pour 40 à 45 minutes. Laissez refroidir.
3 Dans une casserole, portez à ébullition **600 g de myrtilles** avec leur jus et **1 bonne pincée de cannelle**. Délayez **3 cuillerées à café de Maïzena** dans un peu d'eau froide. Ajoutez-la aux myrtilles et portez une seconde fois à ébullition, sans cesser de remuer. Laissez refroidir la sauce en tournant.
4 Démoulez le gâteau. Coupez-le en carrés et saupoudrez de **cacao**. Servez avec la sauce aux myrtilles et parsemez de **poivre rose**.

Recette 3

Charlotte au chocolat

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES > REPOS 12 HEURES

1 Mettez **4 feuilles de gélatine** dans un bol d'eau froide.
2 Faites fondre **200 g de chocolat** avec **20 g beurre**, mélangez et ajoutez les feuilles de gélatine égouttées.
3 Versez **10 cl d'eau** dans une casserole, ajoutez **50 g sucre** et faites chauffer jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Laissez refroidir ce sirop.
4 Cassez **4 œufs** en séparant les blancs des jaunes. Ajoutez les jaunes à la préparation au chocolat.
5 Montez **deux blancs** en neige ferme et incorporez-les délicatement au chocolat.
6 Beurrez un moule à charlotte. Trempez rapidement **24 biscuits à la cuillère** dans le sirop et tapissez-en le fond et les côtés du moule, en plaçant le côté plat vers l'intérieur. Versez la préparation au chocolat dans le moule, puis recouvrez-la de biscuits humectés.
7 Mettez un poids sur le moule, placez-le au réfrigérateur pendant 12 heures. Au moment de servir, démoulez la charlotte sur un plat.

Recette 4

Tarte aux myrtilles

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 35 MINUTES

1 Étalez **1 pâte sablée** et foncez-en un moule à tarte. Couvrez-la de légumes secs et faites-la cuire à blanc 10 minutes.
2 Battez **3 œufs** avec **10 cl de crème** et **120 g de sucre**. Ajoutez **500 g de myrtilles fraîches** ou **surgelées,** et mélangez bien.
3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Versez la garniture sur le fond de pâte. Enfournez pour 20 à 25 minutes. Dégustez tiède ou froid.

Dans 15 jours.

Vous pourrez retrouver notre sélection de menus forme et santé.

Deux pour tous...

C'EST DÉJÀ PRÊT!

Quel plaisir de rentrer le soir à la maison sans avoir à se préoccuper du dîner ! Pour cela, rien de tel que de profiter du week-end pour préparer des plats qui se conservent ou se réchauffent. Vous pourrez ainsi assurer sereinement deux, voire trois repas. Et quand elle se régale, la petite famille ne rechigne pas à déguster deux fois de suite la même chose… Par Élisabeth Patry et Denis Jégonday

En entrée

Soupe veloutée de carotte et panais

> POUR 2 REPAS DE 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 40 MINUTES

1 Épluchez et coupez en morceaux **2 bottes de carotte, 4 panais** et **2 petits poireaux**. Faites suer les légumes dans une casserole avec **50 g de beurre**, puis ajoutez **2 litres d'eau** et portez à ébullition.
2 Couvrez et laissez mijoter 30 minutes. Passez au mixeur et ajoutez **200 g de crème fraîche** et assaisonnez avec **15 cl de sauce soja Kikkoman**, du **poivre** et du **curry**.
3 Servez la moitié de la soupe dans des bols, décorez d'un trait de sauce soja, de **crème fraîche** et parsemez d'**herbes** finement coupées. Conservez l'autre moitié dans la porte du frigo, bien à l'abri dans une bouteille en plastique.

En plat

Poulet basquaise

> POUR 2 REPAS DE 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 40 MINUTES

1 Assaisonnez **6 ou 8 cuisses de poulet fermier** avec du **sel au piment d'Espelette,** avant de les faire dorer dans une poêle avec **2 cuillerées à café de sauce pimentée à base d'huile d'olive Bipertegia**.
2 Une fois les cuisses dorées, ajoutez **2 boîtes de piperade basquaise Bipertegia** et laissez le tout mijoter environ 35 minutes.
3 Servez la moitié de la volaille en premier repas bien chaud avec du **riz nature**. Conservez le reste au frigo pour le servir plus tard dans la semaine, avec des pommes de terre en robe des champs.

➜ ***PRÉPARER DES DOUBLES PORTIONS** permet de réaliser d'importantes économies, par exemple si vous profitez des promotions en conditionnement XXL. Pas envie de manger deux fois la même chose dans la semaine ? Congelez vos plats dans des boîtes hermétiques et consommez-les dans les six mois.*

En dessert

Gâteaux au chocolat

> POUR 2 GÂTEAUX DE 6 PARTS
> PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 25 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Séparez les blancs des jaunes de **6 œufs**. Faites fondre **250 g de chocolat** pâtissier. Mélangez-le avec **160 g de farine** suprême de Francine, **250 g de sucre**, 2 pincées de **sel**, les jaunes d'œufs et **250 g de beurre** fondu. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la pâte.
3 Répartissez la préparation également dans 2 moules beurrés. Enfournez pour 25 minutes.
4 Démoulez encore chaud, attendez quelques heures avant de déguster le premier gâteau. Conservez le second dans une boîte hermétique : vous le servirez dans la semaine avec une pointe de chantilly.

(TEST DE GOÛT)

LA CRÈME ANGLAISE, veloutée et vanillée

Elle est la petite fiancée des desserts de grand-mère. Sa belle couleur dorée accompagne aussi bien les brownies qu'une tarte maison. La rédaction a testé les produits des grandes marques et s'est essayée à la recette maison. Avec un franc succès !

Par Jérémy Diaz

Parfaite

Une délicieuse crème anglaise au bon goût de lait délicatement aromatisé à la vanille Bourbon. Une préparation particulièrement épaisse qui viendra napper avec délice tous vos gâteaux, charlottes ou autres glaces. Et, comme toujours, le packaging Elle&Vire avec son bouchon à vis rend ce produit encore plus simple à utiliser et évite le gaspillage.

- ***Crème anglaise à la vanille Bourbon 1,60 € les 33 cl (soit 4,85 € le litre), Elle & Vire.***

Basique

Une belle couleur jaune légèrement orangé, une texture convenable (bien qu'un peu trop liquide), un goût d'authenticité, en somme un produit plus que convenable. Peut-être aurait-il pu être légèrement moins sucré. C'est d'ailleurs la recette la plus calorique de la sélection ; bien que la valeur énergétique de tous les produits soit quasi égale.

- ***Crème anglaise, 1,89 € les 50 cl (soit 3,78 € le litre), Bridélice.***

Caramélisée

Un produit présenté dans une boîte de conserve avec son opercule. On apprécie la recette au lait entier, sans conservateur et très peu sucrée par rapport à ses concurrentes, mais avec un bon petit goût caramélisé. Si la vanille est indiquée dans la liste des ingrédients, elle se fait en revanche bien discrète à nos palais !

- ***Crème anglaise prête à l'emploi, 1,60 € les 400 g (soit 4 € le kilo), Gloria.***

Sucrée

Une préparation trop liquide et très sucrée. De plus, le goût d'œuf est prédominant, ce qui rend le produit assez écœurant. À utiliser pour napper un coulant au chocolat peu sucré et, pourquoi pas, avec des framboises pour que l'acidité vienne atténuer le sucre.

- ***Crème anglaise, 2,33 € les 50 cl (soit 2,66 € le litre), Casino.***

MÉTHODOLOGIE

Toujours à l'aveugle, trois journalistes amateurs de plaisirs sucrés ont généreusement nappé des cookies maison de crème anglaise avant de les déguster à l'heure du goûter. Et ils en ont redemandé !

Ma recette maison

Île flottante classique

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES

• 35 cl de lait • 3 œufs • 120 g de sucre • 1 gousse de vanille

1 Chauffez le lait à feu doux pendant 10 minutes en y faisant infusant la gousse de vanille fendue en deux.
2 Blanchissez les 3 jaunes d'œufs avec 80 g de sucre. Versez délicatement le lait chaud sur les jaunes et mélangez bien.
3 Chauffez le tout pendant 10 minutes en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Versez la crème dans une jatte et laissez refroidir.
4 Battez les blancs en neige et incorporez 40 g de sucre lorsqu'ils sont fermes. Chauffez une grande casserole d'eau. Au frémissement, prélevez une grosse cuillerée de blancs en neige et déposez-la dans l'eau, 30 secondes de chaque côté. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de vos blancs.
5 Disposez les quenelles pochées sur la crème anglaise et parsemez d'amandes effilées. Servez frais.

Détournements gourmands

➜ **La crème anglaise sans œufs :** remplacez les jaunes d'œufs par 20 g de Maïzena. Nos amis allergiques aux œufs peuvent réaliser et déguster ce petit délice sans souci.

➜ **La crème anglaise au chocolat :** pour parfumer votre crème au chocolat, ajoutez simplement 20 cl de crème fraîche liquide entière et 200 g de chocolat noir à votre mélange lait / vanille. Pour rendre la crème aérienne, vous pouvez la verser dans un siphon et la mettre sous pression avant de la réfrigérer.
Vous pouvez, de la même manière, réaliser une crème anglaise à la noix de coco, à l'orange, aux amandes…

Astuce

➜ Ne laissez en aucun cas votre crème anglaise cuire trop longtemps : catastrophe assurée ! Faire bouillir le mélange œufs / lait la ferait tourner…
Retour à la case départ !

➜ Votre crème a tourné malgré vos bons soins ?
Pour lui rendre son aspect lisse, refroidissez-la rapidement en plongeant le récipient dans un fait-tout rempli d'eau et de glaçons, et fouettez-la énergiquement. Vous pouvez aussi remplir une bouteille vide avec la crème refroidie, la fermer et la secouer tout aussi énergiquement.

➜ Plutôt que pocher vos blancs d'œufs montés en neige dans une casserole d'eau bouillante, pochez-les dans du lait ! Vous pouvez aussi les cuire 40 secondes au micro-ondes à la température la plus basse. Une opération plus simple et plus rapide.

(SOS PORTE-MONNAIE)

LES FRUITS CONFITS

Ils ne sont pas réservés uniquement aux fêtes de fin d'année. Et pour faire des économies, pourquoi ne pas les préparer vous-même ?

Par Michèle Vaillant

CARTE D'IDENTITÉ

De succulentes sucreries

• ***Le principe des fruits confits est de remplacer l'eau contenue dans les fruits par du sucre. Faites blanchir de beaux fruits coupés en morceaux. Dès qu'ils sont tendres, sortez-les avec une écumoire et égouttez-les sur une grille. Le lendemain, chauffez un sirop de sucre, mettez-y les fruits à macérer puis égouttez-les. Procédez à la même opération plusieurs jours de suite. Enfin, laissez-les sécher à l'air libre et saupoudrez-les de sucre glace.***

Je l'utilise dans...

• ***En pâtisserie, pour la décoration des gâteaux, dans des glaces, cakes, tartes, muffins, brioches...***

Bonnes idées

• ***Pour les amateurs de cuisine sucrée-salée, pourquoi ne pas incorporer des fruits confits dans le foie gras ! C'est un délice. (Voir recette ci-contre)***

C'est bon pour moi ?

• ***Si vous voulez confire des écorces d'agrumes (orange, citron, citron vert), achetez des fruits issus de l'agriculture biologique et raclez bien le blanc des écorces, qui serait trop amer.***

MOELLEUX

1 € par personne

Petits puddings aux fruits confits

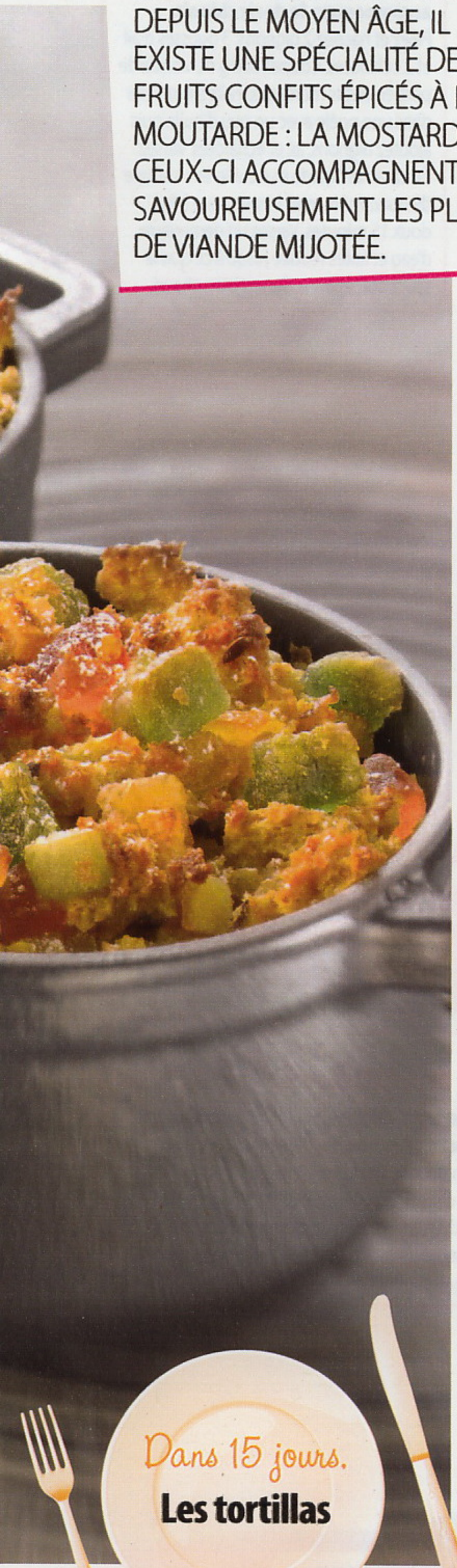
> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 1 H 30 > REPOS 30 MINUTES

1 Cassez **225 g de pain rassis** en petits morceaux dans un saladier. Portez **45 cl de lait** à ébullition, puis versez-le sur le pain. Laissez reposer 30 minutes.
2 Coupez **225 g de fruits confits** en petits dés. Versez **115 g de sucre semoule**, **3 sachets de sucre vanillé**, **1 c. à soupe de cannelle**, les fruits confits et **5 cuillerées à soupe de rhum ambré** dans le saladier de pain. Mélangez bien.
3 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Beurrez 6 minicocottes, puis saupoudrez les fonds et les parois avec **15 g de sucre**. Répartissez la préparation.
4 Disposez les cocottes dans un bain-marie et enfournez pour 1 h 30. Sortez-les du four et laissez-les refroidir.
5 Servez les petits puddings accompagnés de **crème fraîche**.

ET **AUSSI...**

INSOLITE

À CRÉMONE EN LOMBARDIE, DEPUIS LE MOYEN ÂGE, IL EXISTE UNE SPÉCIALITÉ DE FRUITS CONFITS ÉPICÉS À LA MOUTARDE : LA MOSTARDA. CEUX-CI ACCOMPAGNENT SAVOUREUSEMENT LES PLATS DE VIANDE MIJOTÉE.



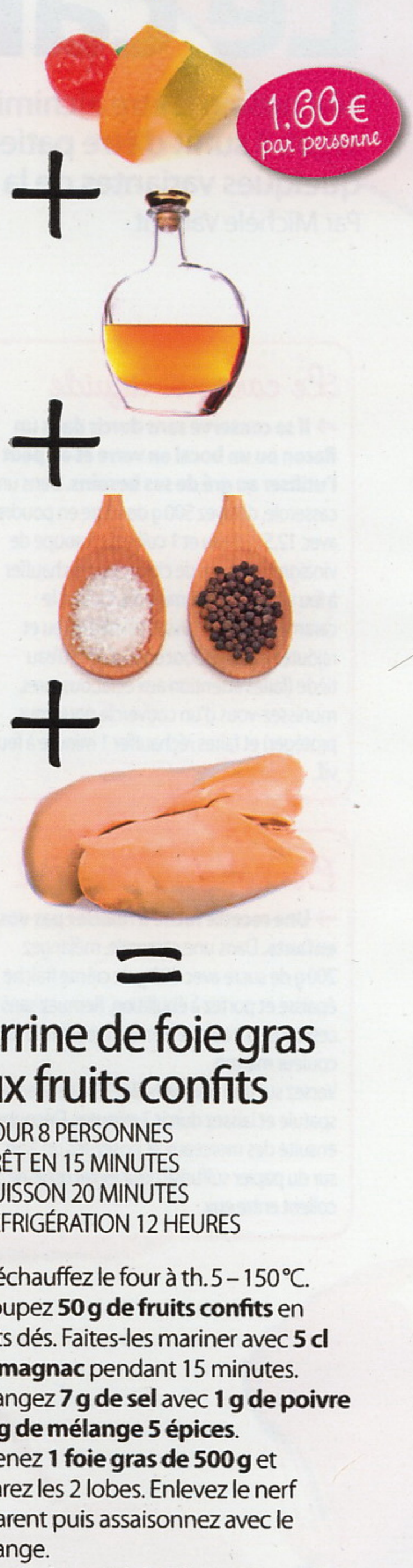
GOURMAND

Tarte aux fruits confits

> POUR 8 PERSONNES
> PRÊT EN 20 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Faites tremper **100 g de fruits confits** dans **2 cuillerées à soupe de rhum** pendant 15 minutes.
2 Étalez **1 pâte feuilletée**. Travaillez ensemble **100 g de sucre en poudre**, **1 œuf entier** et **2 jaunes** (réservez les blancs).
3 Ajoutez **100 g de poudre d'amande**, **50 g de beurre fondu** et les fruits confits avec le reste de rhum. Travaillez à nouveau.
4 Montez **3 blancs d'œufs** en neige, puis incorporez-les à la préparation. Versez le tout sur la pâte à tarte.
5 Décorez avec **quelques amandes effilées**, et enfournez pour 30 minutes. Lorsque la tarte est froide, saupoudrez-la de **sucre glace**.

FESTIF



Terrine de foie gras aux fruits confits

> POUR 8 PERSONNES
> PRÊT EN 15 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

1 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C.
2 Coupez **50 g de fruits confits** en petits dés. Faites-les mariner avec **5 cl d'armagnac** pendant 15 minutes. Mélangez **7 g de sel** avec **1 g de poivre** et **1 g de mélange 5 épices**.
3 Prenez **1 foie gras de 500 g** et séparez les 2 lobes. Enlevez le nerf apparent puis assaisonnez avec le mélange.
4 Mettez le petit lobe dans une terrine. Disposez dessus les fruits confits marinés en une grosse ligne au centre. Recouvrez avec le deuxième lobe et tassez bien.
5 Enfournez pour 20 minutes. Conservez au réfrigérateur pendant 12 heures avant dégustation.

(JE FAIS QUOI AVEC ?)

Le caramel

Nul besoin d'être alchimiste pour transformer le sucre en or, il suffit d'être patient. Retrouvez ci-dessous quelques variantes de la recette classique.

Par Michèle Vaillant

Le caramel liquide

➜ **Il se conserve sans durcir dans un flacon ou un bocal en verre et on peut l'utiliser au gré de ses besoins.** Dans une casserole, délayez 500 g de sucre en poudre avec 12,5 cl d'eau et 1 cuillerée à soupe de vinaigre ou de jus de citron. Faites chauffer à feu vif environ 15 minutes. Quand le caramel blondit, baissez un peu le feu et rajoutez très très doucement 20 cl d'eau tiède (faites attention aux éclaboussures, munissez-vous d'un couvercle pour vous protéger) et faites réchauffer 1 minute à feu vif.

Bonbons au caramel

➜ **Une recette facile à réaliser par vos enfants.** Dans une casserole, mélangez 200 g de sucre avec 200 g de crème fraîche épaisse et portez à ébullition. Remuez sans cesse jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur marron.

Versez sur une plaque huilée, étalez avec une spatule et laissez durcir 2 minutes. Découpez ensuite des morceaux et posez-les un à un sur du papier sulfurisé pour éviter qu'ils ne se collent entre eux.

Moelleux au chocolat et caramel au beurre salé

➜ **Un vrai régal pour ce mariage très gourmand.** Faites fondre au bain-marie 150 g de chocolat noir à 70 % avec 150 g de beurre. Séparez les blancs et les jaunes de 4 œufs. Battez les jaunes avec 120 g de sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le chocolat fondu, 1 cuillerée à café de vanille liquide, 60 g de poudre d'amande, 100 g de farine, 1 cuillerée à soupe de cacao amer et 2 cuillerées à café de levure chimique. Mélangez. Battez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement. Versez dans un moule puis enfournez pour 45 minutes à th. 5 – 150 °C. Au sortir du four, badigeonnez le gâteau de caramel au beurre salé, puis nappez-le généreusement au moment de servir.

Porc au caramel

➜ **Ce plat est très apprécié des adeptes du sucré-salé, accompagnez-le de riz chinois.** Pelez et hachez 2 oignons, 3 gousses d'ail et 2 échalotes. Coupez 600 g de viande de porc en petits morceaux. Faites-la revenir dans une poêle avec un peu d'huile puis ajoutez oignons, ail et échalotes. Versez du caramel liquide et 4 cuillerées à soupe de nuoc-mâm, puis laissez cuire à feu doux 15 minutes. Versez un demi-verre d'eau et faites réduire jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Servez bien chaud.

Brioche perdue au caramel

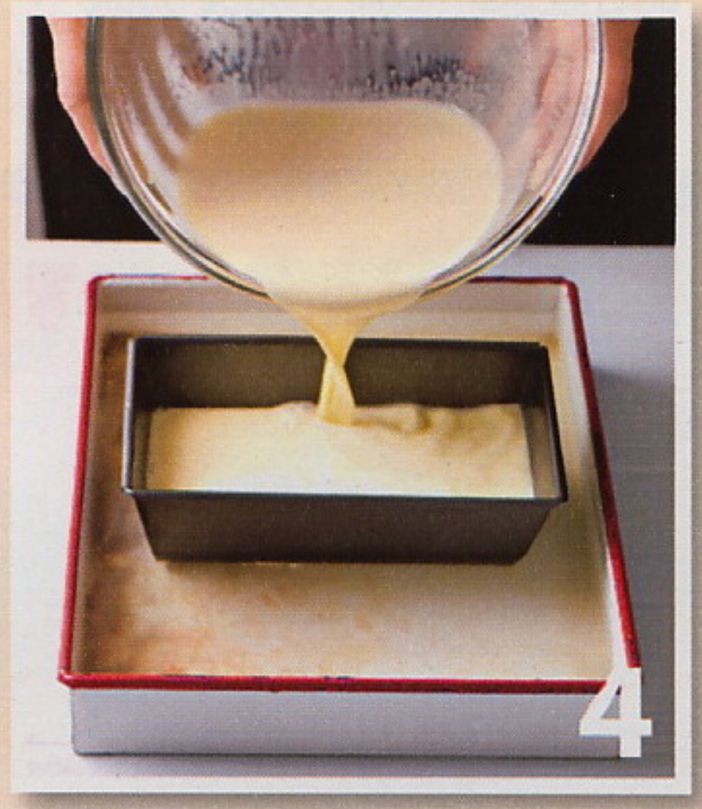
➜ **Avant de verser la sauce sur la brioche, vous pouvez déposer 1 boule de glace au caramel ou à la vanille.** Mélangez 2 œufs avec 50 cl de lait et 50 g de sucre en poudre. Trempez 4 tranches de brioche dans ce mélange. Faites-les revenir dans une poêle avec 25 g de beurre. Dans une casserole, faites chauffer doucement 20 cl de crème épaisse et ajoutez du caramel liquide. Laissez épaissir. Dressez une tranche de brioche par assiette et nappez de la sauce au caramel.

Dans 15 jours,
les tourtes maison impossible à rater et 5 idées pour les accompagner.

LEÇON FILMÉE

Je prépare **un flan au caramel**

De la couleur dorée à la couleur ambrée, le caramel se décline selon les goûts et les recettes.



Flan au caramel

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 1 H 10

• 4 œufs • ½ l de lait • 15 cl de crème liquide
• 325 g de sucre en poudre • extrait de vanille

Étape 1. Le caramel. Faites fondre 250 g de sucre avec 15 cl d'eau froide dans une casserole. Portez doucement à ébullition sans remuer et laissez sur feu doux. Lorsque le sucre commence à se colorer, remuez délicatement la casserole pour répartir le caramel. Dès que celui-ci atteint la coloration désirée, arrêtez la cuisson.

Étape 2. Versez le caramel dans un moule à cake antiadhésif et laissez figer.

Étape 3. Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Dans une casserole, portez le lait et la crème à ébullition. Battez les œufs, quelques gouttes de vanille et le sucre restant jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Versez le lait chaud. Mélangez et transvasez l'appareil dans le moule.

Étape 4. Placez le moule au bain-marie. Enfournez pour 50 minutes, puis réservez au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement.

Le résultat. Retournez le flan au caramel sur un plat long et dégustez bien frais.

*Un conseil... **Pour vérifier la cuisson, il suffit de planter une lame de couteau dans le flan, aucun liquide ne doit en ressortir.***

(DU CÔTÉ DES ENFANTS)

Truffes au chocolat, c'est bonheur !

À l'approche de Noël, période des truffes par tradition, il est sage d'apprendre à les faire. D'autant qu'il te faudra les goûter pour s'assurer de leur réussite !

La recette pour kids affamés

> POUR UNE QUARANTAINE DE TRUFFES > PRÉPARATION 35 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES
> À RÉALISER **À PARTIR DE 3 ANS** > POUR LA CUISSON **À PARTIR DE 5 ANS**

• 50 g de beurre non salé • 3 jaunes d'œufs • 2 c. à soupe de crème fraîche • 300 g de chocolat noir • 70 g de sucre glace • 50 g de chocolat amer en poudre

1 Casse les carrés de chocolat puis glisse-les dans un saladier, pour ensuite les faire fondre au bain-marie avec Papa ou Maman.

2 Mélange dans un autre saladier le sucre et les jaunes d'œufs. Ajoute alors le beurre ramolli pour obtenir une pâte onctueuse, ensuite le chocolat fondu et, enfin, la crème fraîche.

3 Glisse la préparation, bien lisse, au frigo pendant plusieurs heures (une nuit, par exemple).

4 Verse le chocolat amer en poudre dans un plat creux. À côté, forme des petites boules (à la main ou à la cuillère) avec la pâte au chocolat. Roule chaque boule dans la poudre. C'est l'heure maintenant de goûter tes truffes !

Tu peux parfumer tes truffes en ajoutant au chocolat de la noix de coco en poudre, par exemple. Et remplacer le chocolat amer par une poudre plus classique que tu trouveras facilement en magasin. Fais attention, alors, de réduire un peu la quantité de sucre glace !

Plus tu seras patient et plus les truffes seront bonnes. On peut en effet réaliser ces douceurs au chocolat, une heure après avoir commencé la recette. Mais laisser le mélange reposer longtemps garantit des truffes plus fermes et plus faciles à préparer.

Les angoisses existentielles (et nutritionnelles) d'un jeune papa

Qui ne s'est jamais arraché les cheveux face à un tout-petit faisant la grimace devant son assiette ? Notre trio de choc se penche sur des dilemmes du quotidien, histoire de se faciliter la vie.

JULIEN, papa journaliste doté d'une blondinette à barrettes de 4 ans.

MATHILDE, 4 ans, princesse par excellence. Plutôt gourmande.

FLORENCE, Diététicienne et maman de deux angelots, elle est la reine des bons tuyaux, à suivre les yeux fermés.

JULIEN SE DEMANDE… FLORENCE RÉPOND…

POURQUOI LES ENFANTS REFUSENT PARFOIS LES ALIMENTS COLORÉS ?

➜ Les céréales aux teintes rassurantes (marron, beige ou blanc) annoncent à coup sûr une saveur et une texture douces, voire sucrées. Les légumes, eux, présentent une variété si grande de couleurs, goûts et textures qu'il faut les « rencontrer » avant de les apprécier, les adopter puis les repérer pour que l'enfant puisse se dire : « Ah oui ! j'en ai déjà mangé, le goût est comme ça… »

➜ Certains petits affichent une sensibilité plus importante que d'autres. Il leur sera plus difficile de partir à la découverte de ces aliments imprévisibles. Dans les moments de fatigue, de croissance, de contrariété, un plat de féculents tout blanc rassure plus.

➜ On rappelle alors à son enfant que manger équilibré, c'est manger de tout, de toutes les couleurs. Mais aussi qu'être un bon mangeur demande du courage ou, au moins, le goût de l'aventure. Alors, en route !

MATHILDE REFUSE D'ARRÊTER DE BOIRE AU BIBERON SON LAIT DU MATIN : COMMENT FAIRE ?

➜ Même si certains diront que ce n'est pas bon pour sa dentition, Mathilde est encore petite à 4 ans et peut boire de cette façon. Mais pas le soir : en effet, ce biberon est souvent tété en s'endormant, or le lait est sucré et il peut être à l'origine de nombreuses caries. L'enfant quitte le biberon quand il se sent prêt, donc lorsqu'il se considère assez grand et quand il l'a décidé.

➜ Attention à ne faire sentir aucune inquiétude : les petits adorent poser problème à leurs parents. Pendant que ceux-ci cherchent des solutions pour que les choses s'arrangent, les enfants souhaitent rester leur unique préoccupation, pour leur plus grand plaisir.

➜ Il faut mettre tendrement l'enfant face à lui-même : « Tu grandis, tu découvrirais plein de nouvelles choses en prenant un bol et tu partagerais un nouveau repas avec ta famille. » Pour le motiver, pourquoi ne pas faire une virée dans un magasin pour que ce charmant chérubin choisisse lui-même le bol, la tasse ou le mug qui accompagnera ses premiers déjeuners ?

APPEL AUX PARENTS (ET AUX PETITS !)

Vous aussi vous vous posez des questions ? Envoyez-les à la rédac qui transmettra à notre experte, Florence : redacgourmand@gmail.com

(MES USTENSILES ONT UNE HISTOIRE)

LE MOULIN À POIVRE, un tour de magie

Pour exhaler jusqu'au dernier moment tous les arômes et toutes les saveurs du poivre, le moulin de table est l'ustensile indispensable.

Par Michèle Vaillant

Inspirés du moulin à café, les premiers moulins à poivre s'actionnaient à la manivelle. Depuis, le plaisir de moudre a pris des formes plus sophistiquées…

UNE INVENTION MOYENÂGEUSE

Ancêtre du moulin à poivre, le bournachier, utilisé dès le Moyen Âge, concassait les grains au moyen d'un disque en céramique. Le moulin à proprement parler ne remplace le pilon qu'à partir de la révolution industrielle du XIXe siècle. C'est en 1840 que Peugeot, s'inspirant du moulin à café, crée son moulin avec une petite manivelle. Puis vient l'idée du capuchon à prendre à pleine main qui fait tourner un axe central.

IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS

En porcelaine blanche à l'origine, puis en métal argenté, en bakélite et en bois, le moulin à poivre se décline aussi laqué de diverses couleurs. Enfin, en inox, il se fond parfaitement dans le décor d'une cuisine contemporaine.

QUELLE MOUTURE ?

Alors que la manivelle fournissait une mouture grossière, aujourd'hui, le moulin à poivre en offre une plus fine, voire la possibilité d'en choisir la taille : du plus fin au plus gros. Et, il n'est plus nécessaire de se tordre le poignet, un seul tour suffit pour libérer une grande quantité de mouture ! Pour les plus paresseux, aujourd'hui, apparaissent sur le marché des moulins à poivre de table électriques, et même des moulins électriques tactiles. Ils se déclenchent par un contact de la main et s'éclairent avec des leds. Mais pour le plaisir de moudre, rien ne vaut un moulin mécanique.

QUELS POIVRES UTILISER ?

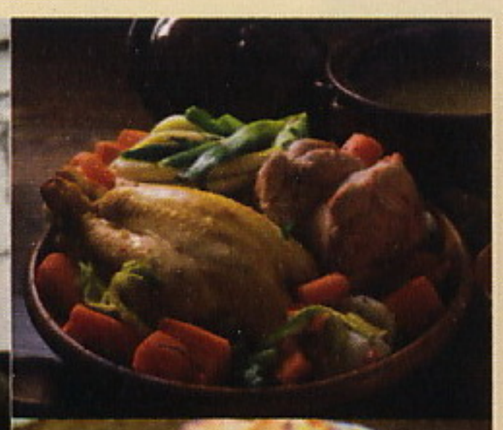
De diverses origines, les plus classiques sont le poivre noir et le poivre blanc. Le moulin à poivre est adapté aux baies roses si elles sont mélangées à pas plus de 15 % avec du poivre classique.
Les baies de Sichuan peuvent être moulues sur les viandes, les pâtes ou le riz. Sachez qu'un magret de canard parfumé au poivre de Sichuan devient soudain, comme par magie, encore plus délicieux… Le moulin à poivre convient également aux graines de coriandre.

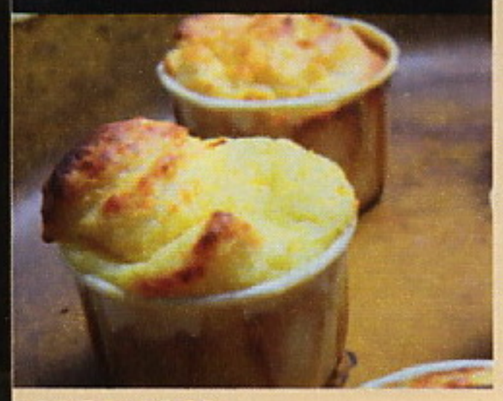
Noir laqué et acier, outre son design très moderne, le moulin à poivre de Cole & Mason est réputé pour sa précision, sa performance et sa robustesse. Équipé d'une bague de sélection, vous pouvez choisir votre mouture désirée appropriée à votre plat. Et, ce qui n'est pas négligeable, son mécanisme est garanti à vie ! Moulin à poivre Kendal de Cole & Mason, 18 cm en inox à 45 €.

Moulin à épices

Pour les épices les plus tendres, il existe des moulins dont le mécanisme est spécialement adapté.

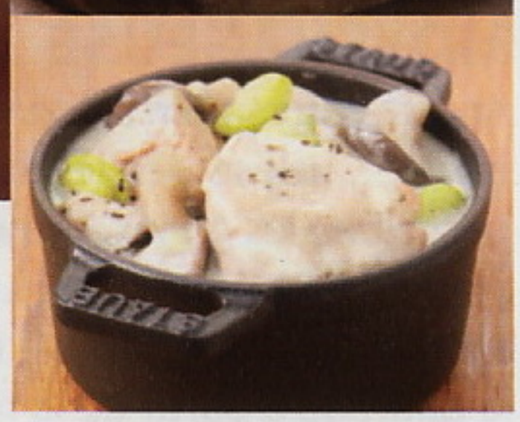
Dans 15 jours.
Le tourne-broche





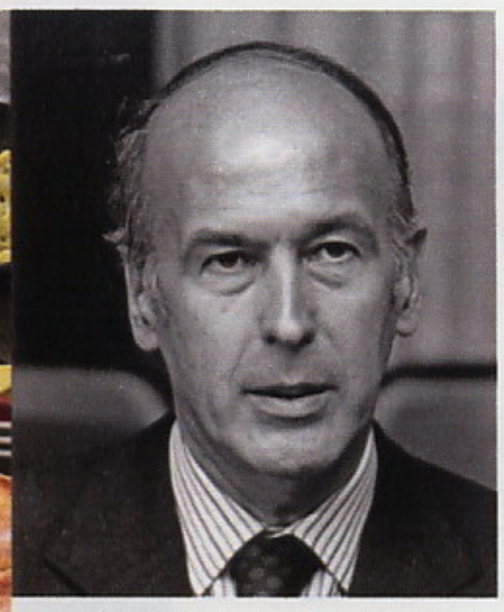
1959-1969
Charles de Gaulle

Poule au pot et soufflé au fromage



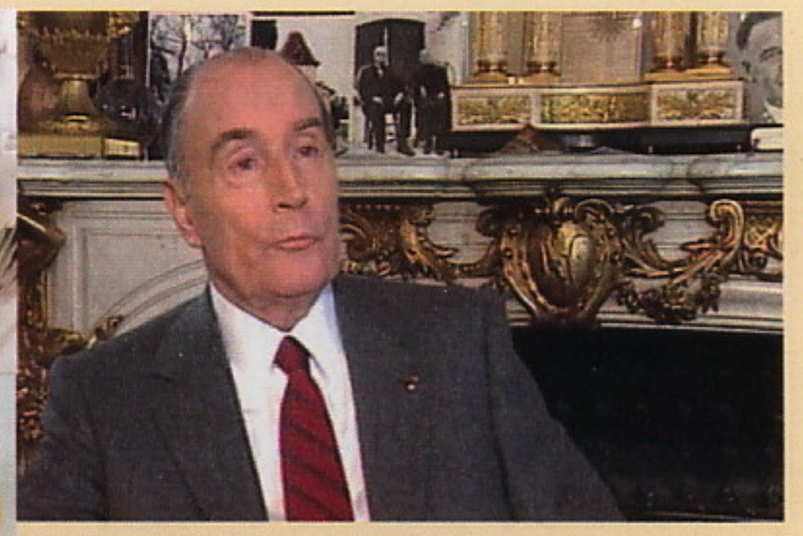
1969-1974
Georges Pompidou

Quiche lorraine et plats en sauce



1974-1981
Valéry Giscard d'Estaing

Œufs brouillés et tarte aux pommes



1981-1995 François Mitterrand

Gigot d'agneau et fraises glacées

1995-2007
Jacques Chirac

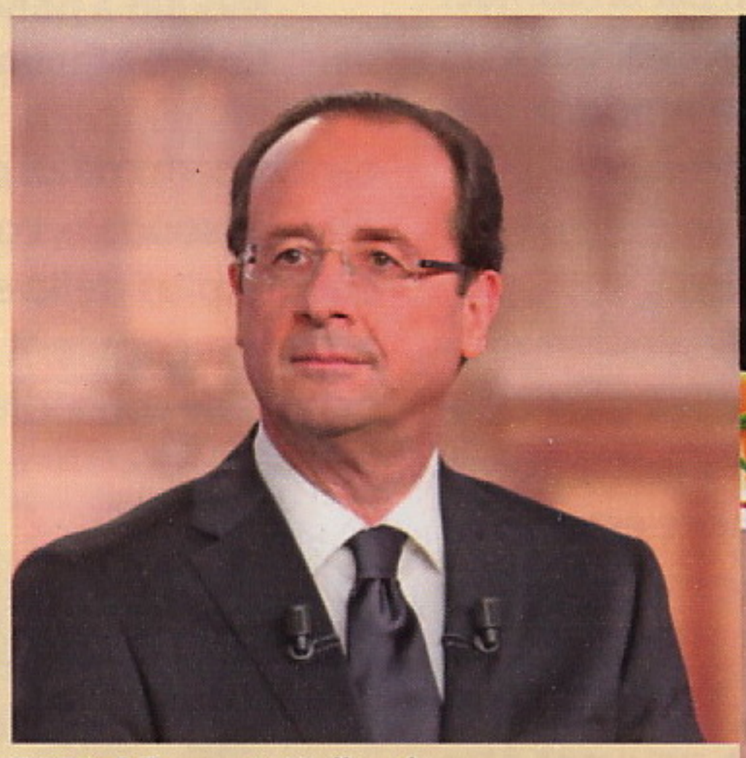
Tête de veau et tomates farcies

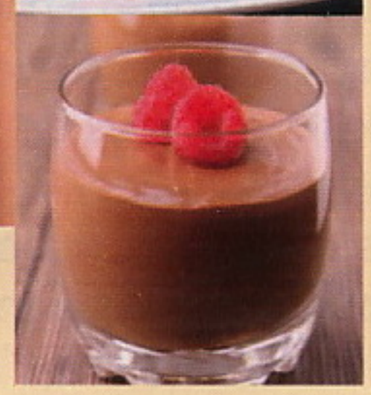
2007-2012
Nicolas Sarkozy

Macaronis et moelleux au chocolat

LES PLATS PRÉFÉRÉS DES PRÉSIDENTS DE LA V^E RÉPUBLIQUE

On pourrait les croire très amateurs de cuisine gastronomique, mais pas que ! En effet, nos présidents aimaient aussi des plats simples qui fleurent bon le terroir de la France… Voici une liste non exhaustive de leurs plats de prédilection pendant leur présidence.





2012-? François Hollande

Entrecôte et mousse au chocolat

Le palais de l'Élysée, rue Saint-Honoré. Les chefs qui y ont officié sont parfois, eux aussi, entrés dans l'histoire…

(CUISINE ET POLITIQUE)

Dans les cuisines DU POUVOIR

De tout temps, les relations des hommes d'État français avec la nourriture ont été décortiquées, analysées et parfois moquées. Une chose est sûre : la richesse des tables royales ou présidentielles contribue encore aujourd'hui au rayonnement de la France dans le monde. Et ce même si, depuis son avènement à l'Élysée, François Hollande aurait remplacé le champagne par… du muscadet ! Par Jérémy Diaz

>>

LES ROIS DE FRANCE GASTRONOMES

Dès le Moyen Âge, servir à ses hôtes un repas fastueux est une preuve inébranlable de sa richesse, et donc de son pouvoir. Ainsi, les rois de France se succèdent et prennent sous leur tutelle de véritables maîtres en la matière. Certains de ces chefs-cuisiniers vont alors entrer dans l'Histoire, où leur nom restera gravé à jamais. Il arrivera même que la renommée de ces simples cuisiniers dépasse celle de leur roi. Guillaume Tirel, dit Taillevent, fît ainsi carrière dans les cuisines de trois rois différents : Philippe de Valois, Charles V et Charles VI.

Certes, l'école primaire nous a appris les hauts faits de ces monarques français, mais ceux-ci ne sont pas restés bien longtemps dans notre mémoire. En revanche, le Taillevent est reconnu aujourd'hui comme l'auteur du premier livre de recettes : le Viandier.

Si l'on repense à nos cours d'histoire, ce sont souvent les petites anecdotes que nous racontaient nos professeurs que nous avons le mieux retenues, comme celle des brioches de Marie-Antoinette, surnommée la boulangère par les révolutionnaires, ou encore la non moins fameuse poule au pot d'Henri IV. Décidément, nos rois ont toujours été obnubilés par la cuisine ! Alors, le rôle d'un chef d'État pourrait-il simplement se résumer à permettre à chacun de pouvoir remplir son assiette ? Cela simplifierait grandement les choses.

DES NOMS ET DES LÉGENDES

- **Les côtes d'agneau à la Champvallon**

La Champvallon était l'une des nombreuses maîtresses de Louis XIV. Le roi, fort friand de ces côtelettes d'agneau cuites au four avec une couche d'oignon et de pomme de terre, aurait ainsi immortalisé sa favorite en baptisant de son nom cette recette.

- **La sauce Béchamel**

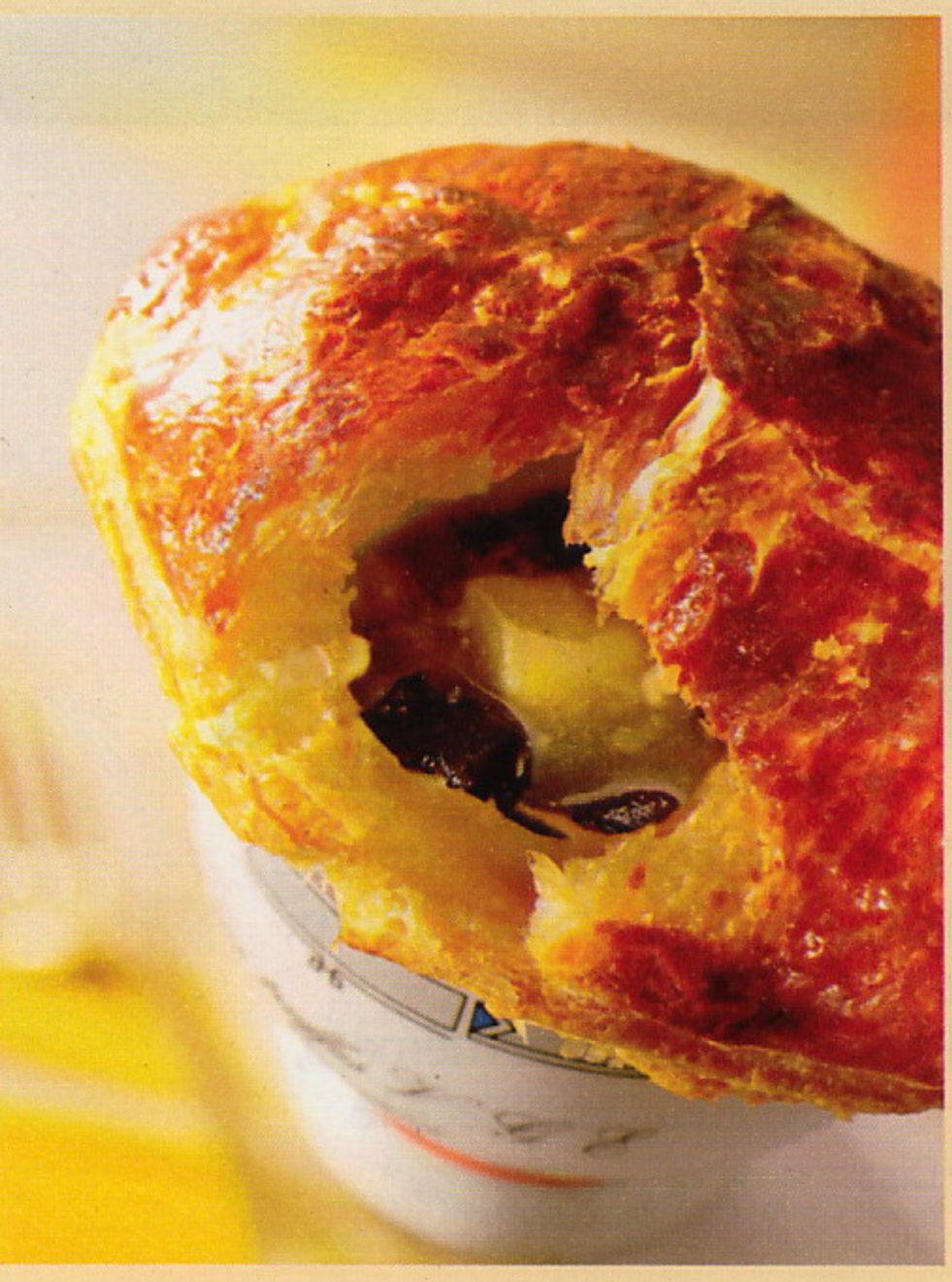
Louis de Béchameil était un très riche banquier que Louis XIV appela à la cour pour devenir grand chambellan. Il fut alors renommé Béchamel et reçut à Versailles le Cordon-Bleu, ruban de l'ordre du Saint Esprit. Ses talents de cuisinier étaient sans limites mais on n'a jamais pu confirmer que c'était lui qui avait créé la sauce qui porte aujourd'hui son nom.

- **Le poulet Marengo**

C'est le soir de la bataille de Marengo que le cuisinier de Napoléon composa le fameux poulet Marengo avec les denrées que l'armée française avait encore sous la main ! Morale de l'histoire : ne jamais sous-estimer la cuisine des restes !

- **La soupe VGE**

Créée à l'Élysée le 25 février 1975, lorsque le président Valéry Giscard d'Estaing remit à Paul Bocuse la croix de la Légion d'honneur au titre d'ambassadeur de la cuisine française, la soupe VGE est certainement l'un des plats les plus connus du chef. (voir recette ci-dessous)



La soupe VGE

> POUR 1 PRÉSIDENT > PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES

- **20 g de foie gras**
- **50 g de truffes fraîches crues**
- **1 carotte**
- **1 petit oignon**
- **1 branche de céleri**
- **quelques champignons**
- **1 jaune d'œuf**
- **60 g de pâte feuilletée**
- **25 cl de consommé double de volaille**

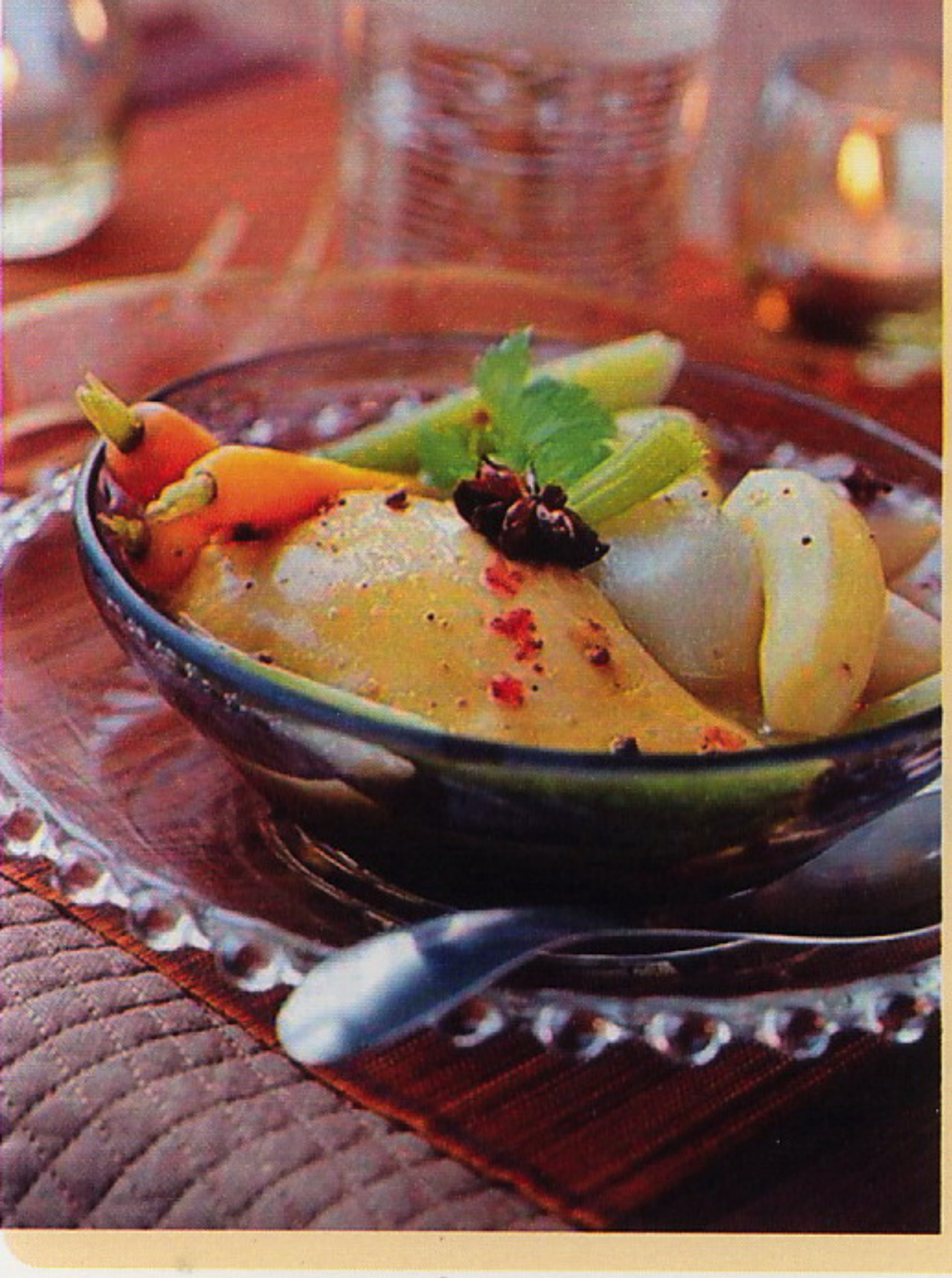
1 Préparez le « matignon » : taillez en dés très fins carotte, oignon, céleri et champignons, et étuvez le tout au beurre.

2 Versez dans une petite soupière individuelle 2 cuillerées à soupe de « matignon », la truffe coupée en lamelles irrégulières, le foie gras coupé également en morceaux irréguliers, le consommé double de volaille.

3 Couvrez la soupière d'une mince abaisse de feuilletage. L'abaisse aura été au préalable badigeonnée au jaune d'œuf pour être ensuite fixée sur la soupière de façon à ce que celle-ci soit hermétiquement fermée.

4 Enfournez à th. 7/8 – 220 °C. La cuisson s'effectue assez rapidement. Le feuilletage doit se développer sous l'effet de la chaleur et avoir une belle couleur dorée, signe de cuisson.

5 Dégustez après avoir brisé, avec une cuillère, la pâte feuilletée qui doit tomber en miettes à l'intérieur de la soupière.



La poule au pot selon Henri IV

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 40 MINUTES
> CUISSON 2 H 30

- **1 poule**
- **800 g de carottes**
- **300 g de navets**
- **4 poireaux**
- **1 oignon piqué de 2 clous de girofle**
- **1 c. à soupe de thym et de laurier hachés**
- **sel et poivre**

1 Nettoyez et épluchez tous les légumes. Mettez la poule dans une grande marmite et couvrez d'eau. Portez à ébullition et écumez.
2 Ajoutez les légumes (pliez les poireaux en deux), l'oignon piqué et les fines herbes. Salez et poivrez.
3 Couvrez et laissez cuire 2 heures ou 2 h 30. La chair de la poule doit se détacher.
4 Servez d'abord le bouillon dégraissé, puis la viande entourée de légumes.

LES REPAS DE L'ÉLYSÉE

Le chef-cuisinier du 55 rue du Faubourg Saint-Honoré réalise un record impressionnant : avoir travaillé avec pas moins de six présidents ! Bernard Vaussion est en effet arrivé à l'Élysée en 1975 en tant que demi-chef de partie. En 2005, il devient chef-cuisinier et n'aura pas eu à souffrir de l'alternance en mai dernier, puisqu'il est aujourd'hui au service du nouveau président, qui lui aurait d'ailleurs rendu visite dès son arrivée dans sa nouvelle demeure : « J'ai rencontré François Hollande le jour de son investiture. Il est descendu en cuisine saluer toute l'équipe, raconte-t-il. C'est un homme qui aime manger. Il apprécie la viande et le poisson. » Notre président aurait en revanche une véritable détestation pour un aliment : l'artichaut. Et un point commun avec Nicolas Sarkozy : un goût prononcé pour le chocolat !

C'est ainsi que Bernard Vaussion a appris à connaître, mieux que quiconque peut-être, chacun des présidents auprès desquels il a travaillé. Il est de coutume que, chaque matin, le président lui-même valide les menus du jour. Excepté à l'époque Chirac, semble-t-il, où c'est à Bernadette qu'incombait la tâche de vérification des menus. On apprend donc que Nicolas Sarkozy privilégiait des menus « légers, équilibrés, poissons et volailles plutôt que viandes rouges », tranchant avec les gros appétits de ses prédécesseurs qui ne craignaient pas de manger riche, même au déjeuner. Le seul président à avoir eu recours à une nutritionniste était François Mitterrand. Mais avant sa maladie, ce dernier affectionnait plus particulièrement de retrouver dans son assiette « les territoires, la montagne, la campagne et surtout l'océan ».

Bernard Vaussion, actuel chef des cuisines de l'Élysée, a déjà travaillé avec cinq présidents, dont il connaît tous les penchants gastronomiques.

LA CUISINIÈRE ET LE PRÉSIDENT

Hortense Laborie, cuisinière réputée du Périgord se voit, à sa grande surprise, nommée responsable des repas personnels du président au palais de l'Élysée ! Un film inspiré de la véritable histoire de Danièle Delpeuch et de son travail auprès du président Mitterrand, qui souhaitait avoir dans les cuisines de l'Élysée « une femme de la campagne, pour retrouver les plats de ma grand-mère ».
Un film qui met l'eau à la bouche, dont le personnage principal n'est autre que la gastronomie, avec un petit coup de pouce d'une Catherine Frot particulièrement brillante et de Jean d'Ormesson en Mitterrand très convaincant.
« Les Saveurs du palais » de Christian Vincent, en salles depuis le 19 septembre.

(BALADE GOURMANDE)

LA CERVELLE DE CANUT, LE GRAND CLASSIQUE LYONNAIS

Délice d'initiés, ce simple fromage blanc additionné d'ail et d'herbes fraîches est l'une des gloires gastronomiques de Lyon.

Par Henri Yadan

La cervelle de canut est également dénommée « claqueret ». Un nom qui proviendrait du fait que le fromage blanc crémeux doit être bien « claqué », c'est-à-dire battu, pour que la recette soit réussie.

Célèbre pour ses bouchons, des bistrots à l'atmosphère bon enfant et aux nappes à carreaux rouges et blancs où tout festin commence avec une assiette de cochonnailles, la capitale des Gaules est aussi celle de la gastronomie. Celle où coulent le Rhône, la Saône, et le beaujolais. Celle des mâchons, ces en-cas roboratifs servis en début de matinée. Une ville d'épicuriens et de bons vivants où le savoir-manger nous a légué la tradition des Mères lyonnaises, un surnom affectueux donné à des cuisinières de renom. Sans oublier une palette de grands chefs étoilés qui font honneur à la gastronomie française, avec, à leur tête, >>

Le quartier des quais de Saône est réputé pour ses bouchons, ces petits restaurants typiques, idéals pour découvrir la vraie cuisine lyonnaise.

La recette produit

Cervelle de canut

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- **250 g de fromage blanc**
- **50 g de crème fraîche épaisse**
- **1 échalote**
- **1 oignon blanc**
- **1 gousse d'ail**
- **2 c. à soupe de persil haché**
- **2 c. à soupe de ciboulette hachée**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de vinaigre de vin**
- **sel et poivre du moulin**

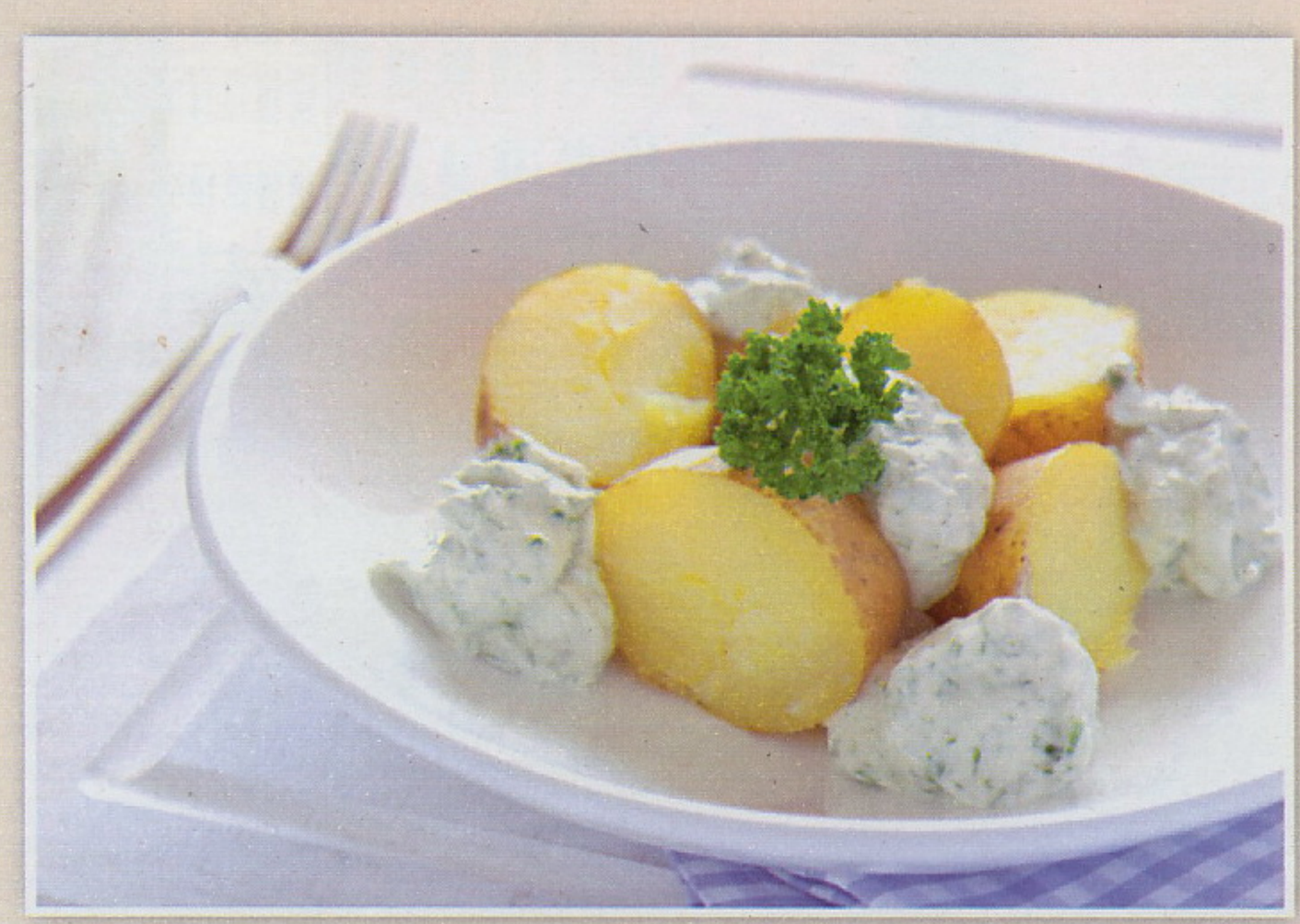
1 Épluchez la gousse d'ail, l'échalote et l'oignon. Hachez finement le tout. Incorporez le persil et la ciboulette hachés.

2 Versez le fromage blanc égoutté dans un saladier. Ajoutez la crème fraîche et fouettez vigoureusement.

3 Incorporez l'huile d'olive, le vinaigre et le mélange haché. Salez et poivrez puis mélangez l'ensemble.

4 Moulez dans un moule rond, réservez au moins 1 heure au réfrigérateur. Puis démoulez et retournez. Servez avec des pommes de terre vapeur, une salade ou encore des bâtonnets de légumes.

- Vin conseillé : **un chardonnay**



l'inimitable Paul Bocuse. C'est au bord de ses rives qu'est née une spécialité rustique à base de faisselle baptisée cervelle de canut et devenue un grand classique de la cuisine lyonnaise. Appelée sarasson dans la région stéphanoise toute proche, la recette serait attribuée au cardinal Mazarin. Grand amateur de bonne chère, il aimait trouver sur sa table un plat frais et léger à base de crème de lait frais, d'herbes sauvages et d'ail des ours.

Une révolution en bouche

Cervelle de canut, un nom bien étrange pour un fromage. Il proviendrait des ouvriers de la soierie de la Croix-Rousse à Lyon, les canuts, qui se révoltèrent contre leur condition de travail sous la Monarchie de Juillet (1831). Ils étaient ainsi surnommés car, au cours de la Révolution, leur misère les avait poussés à vendre les breloques en or et en argent de leurs

UN APPÉTIT DE LYON

Puisque tout est bon dans le cochon, les charcuteries ont une place de choix sur les menus lyonnais. À l'apéritif, les gratons composés de gras de porc, frits servis en cubes sont à la fête. Saucisses et saucissons aussi. Le cervelas est brioché, pistaché ou truffé, la rosette est emmaillotée dans un filet, le jésus a une forme de poire et le sabodet est constitué de tête de porc hachée tandis que l'andouillette est à base de fraise de veau. Autre symbole de la gastronomie rhodanienne, le tablier de sapeur est un gras-double pané à la sauce gribiche. À Lyon, le gâteau de foie de volaille est incontournable et les quenelles sont souvent à l'honneur, farcies à la volaille de Bresse ou au brochet. Sur le plateau de fromages, saint-félicien, saint-marcellin, rigotte, gros romans et lyon au marc de raisin vont très bien sur des vins des Coteaux du Lyonnais. Quant aux palais sucrés, ils seront aux anges. Pour eux, bugnes, coussins composés d'une mousse chocolatée à la pâte d'amande et sarments du Beaujolais font d'excellents desserts.

La brasserie des Brotteaux (Lyon VIe) fêtera son 100e anniversaire l'an prochain. Un établissement dont le décor est aussi authentique que la carte.

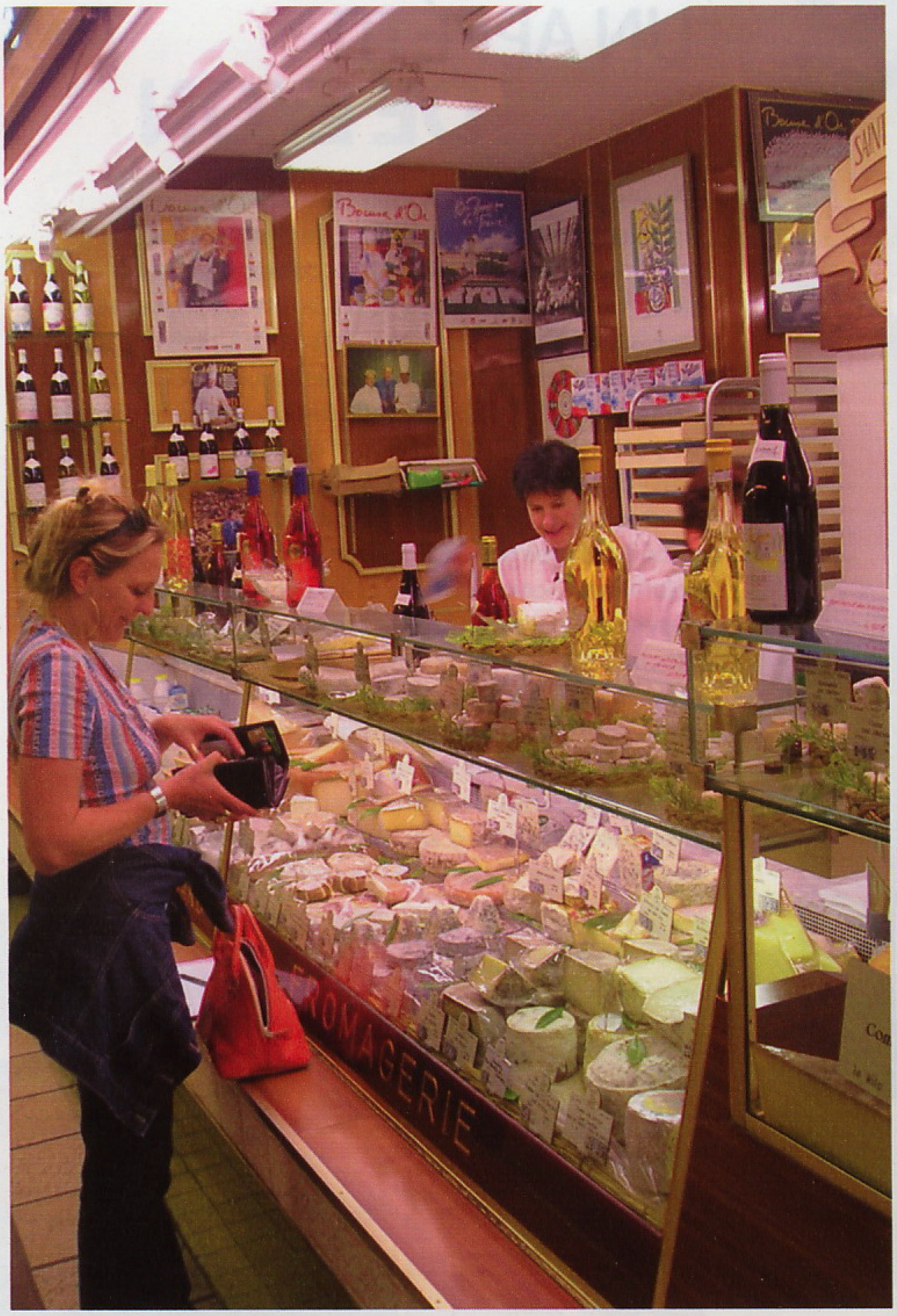
Les bugnes, les quenelles ou encore la charcuterie, notamment les saucissons… Autant de produits qui ont hissé Lyon au rang de capitale française de la gastronomie.

cannes de compagnonnage. À leur passage, on disait alors : « Voici les cannes nues ! » Par ailleurs, tandis que la bourgeoisie lyonnaise raffolait de la cervelle, mets délicat et coûteux, eux se contentaient essentiellement de ce fromage blanc assaisonné. La recette devint donc la cervelle des canuts et bien plus tard la cervelle de canut. Ne cherchez pas ce plat emblématique dans un vieux grimoire poussiéreux ou dans le musée lyonnais qui leur rend hommage. On doit sa version moderne à une ancienne gloire locale, Paul Lacombe, premier propriétaire du restaurant mythique Léon de Lyon au menu duquel s'affichait sa création au secret bien gardé. Il la popularisa seulement en 1934, et son fils Jean-Paul la perpétue encore aujourd'hui jusque dans les moindres détails.

Tour de main

Pour réussir la recette, il est de coutume de choisir un fromage blanc >>

« mâle », c'est-à-dire très ferme, puis de l'égoutter complètement avant de l'utiliser. Ce mets était placé autrefois dans un moule tapissé de tissu de soie ou mousseline, de manière à le démouler facilement en lui gardant une belle forme. Il fallait ensuite l'assaisonner d'herbes hachées, d'échalote, de sel, de poivre, d'huile d'olive, de vinaigre de vin blanc et le laisser macérer durant plusieurs jours pour qu'il prenne l'arôme des herbes.
Cette spécialité fromagère typique peut être servie aussi bien en entrée avec des pommes de terre cuites qu'en dessert sur du pain de campagne grillé. Vous pouvez également l'accompagner de bâtonnets de légumes, d'une salade frisée, de roquette ou de pissenlit. Faites comme les Lyonnais, qui la dégustent en toute saison à la petite cuillère. En levant un petit verre de chardonnay.



Au rayon fromages, la cervelle de canut n'est pas la seule spécialité. Saint-marcellin, saint-félicien, rigotte, fourme de Montbrison, tomme du Beaujolais… sont aussi de la fête.

(NOS BONNES ADRESSES À… **LYON**)

- **Commerçants, artisans, restaurants et écaillers garnissent leurs échoppes avec les plus beaux produits du terroir. Un rendez-vous gourmand à ne pas rater.**
Halles de Lyon Paul Bocuse,
102 cours Lafayette.

- **Une adresse renommée dans toute l'agglomération pour sa cervelle de canut, ses charcuteries accrochées jusqu'au plafond et ses quenelles à la cuillère.**
Bonnard, 36 rue Grenette.
www.charcuteriebonnard.fr

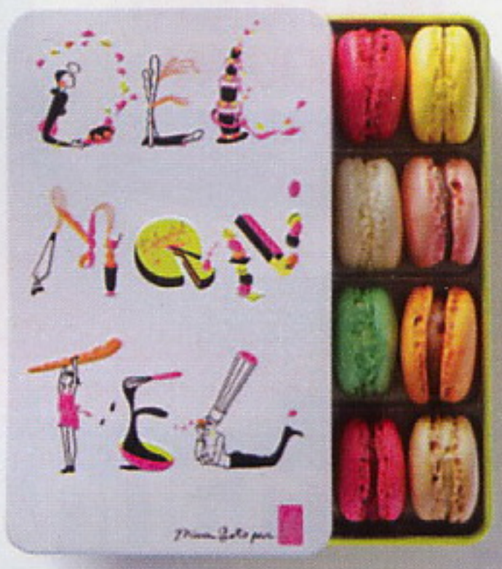
- **Ce bouchon qui a vu défiler des générations de gourmands sert d'authentiques recettes de cervelle de canut, du gras-double, du tablier de sapeur et du saucisson pistaché dans une ambiance conviviale.**
Café des Fédérations, 8 rue Major-Martin.
Tél. 04 78 28 26 00. www.lesfedeslyon.com

- **Mathieu Viannay a repris cette maison légendaire fondée en 1921 qu'il faut essayer au moins une fois dans sa vie de gastronome.**
La Mère Brazier, 12 rue Royale.
Tél. 04 78 23 17 20. www.lamerebrazier.fr

- **Abrité dans un relais de poste du XIXe siècle, ce trois étoiles plein de charme propose des chambres doubles très confortables à partir de 127 €. Petit déjeuner : 15 €.**
Grand Hôtel des Terreaux,
16 rue Lanterne. Tél. 04 78 27 04 10.
www.hotel-lyon.fr/terreaux

- **Office du tourisme du Grand Lyon, place Bellecour, Lyon IIe.**
Tél. 04 72 77 69 69. www.lyon-france.com

ET **AUSSI...**



✔ ON SE LAISSE SÉDUIRE...

par la boîte de macarons d'Arnaud Delmontel, décorée par l'illustratrice Miwa Goto. Fidèle à son style, elle apporte un esprit décalé et tendance au traditionnel coffret métallique. Vendue 24 €, pour 16 macarons au choix. Plus d'infos : www.arnaud-delmontel.com

✔ ON EST FAN...

De la nouvelle bouteille collector Coca-Cola zero « Skyfall », lancée par la marque à l'occasion de la sortie cinématographique du 23e épisode des aventures de l'emblématique agent secret 007, alias James Bond. À partir de 1,10 €.

✔ ON AIME...

Les réglisses danois de la marque Lakrids by John Bullow. Dans le nord de l'Europe, c'est l'une des confiseries préférées des petits et des grands. Salés, enrobés de chocolat ou aux fruits de la Passion, ces produits sont enfin disponibles en France sur la boutique en ligne Rue-paradis.fr À partir de 6,70 € la boîte de 170 g.

(CHEZ MON ÉPICIER)

On **goûte...**

La gamme de confitures Cyril Lignac. La gourmandise du chef n'a d'égal que son attachement aux instants de partage et de convivialité, ce qui le conduit aujourd'hui à proposer une collection de quatre parfums composés. Par Serge Hennebert

✔ SAVEURS DE CUISINE

Imaginées pour servir de base à des assaisonnements, ces confitures proposent des saveurs légèrement sucrées et authentiques. Elles font la part belle aux fruits, sélectionnés pour leur générosité en goût, agrémentés de notes subtiles d'épices et d'aromates délicatement dosés (fraise basilic, abricot vanille amande, framboise anis vert et cerise cannelle Cassia). Mais elles peuvent aussi se savourer à tout moment de la journée, par exemple avec un cake encore tiède. 6,90 € (200 g). La Pâtisserie by Cyril Lignac (24 rue Paul-Bert, Paris XIe), atelier Cuisine Attitude (10 cité Dupetit-Thouars, Paris IIIe). www.cyrillignac.com

2 QUESTIONS À... CYRIL LIGNAC

Gourmand : Comment vous est venue l'idée de cette gamme de confitures ?
Cyril Lignac : **Il me semblait que manquait une déclinaison de confitures originales pour cuisiner. C'est pourquoi elles sont peu sucrées et à base de fruits 100 % français.**

Gourmand : Pourquoi ces parfums ?
C. L. : **J'ai voulu des associations qui soient intéressantes pour réaliser des recettes. Par exemple, le mariage cerise et cannelle Cassia ira très bien avec de la tomme de brebis. La confiture fraise basilic s'associera parfaitement au foie gras ou à un magret de canard, alors que l'abricot vanille amande sera parfaite sur de simples tartines.**

Offre spéciale NOUVELLE FORMULE !

Abonnez-vous vite !

OFFRE VALABLE UNIQUEMENT JUSQU'AU 15 NOVEMBRE

Gourmand

1 AN = 26 NUMÉROS

39 € SEULEMENT !

AU LIEU DE ~~74,10 €~~*

+ DE 10 N° OFFERTS !

Chez vous, tous les 15 jours

Gourmand, le n°1 des magazines de cuisine** qui offre plus de 90 recettes par numéro

BULLETIN D'ABONNEMENT

CONNECTEZ-VOUS SUR **laboutiquedaxelle.fr** RUBRIQUE : **Je m'abonne**

TELEPHONEZ VITE AU **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code **VPG253**

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Vie Pratique / Abonnements, B945, 60643 Chantilly cedex ou par fax au **03 44 58 44 25**

Oui, je profite de cette offre spéciale NOUVELLE FORMULE

☑ **Je m'abonne 1 an à Gourmand (26 n°) au prix de 39 € seulement au lieu de ~~74,10 €~~* soit plus de 10 numéros offerts !**

39 € SEULEMENT au lieu de ~~74,10 €~~*

Ci-joint mon règlement

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **PGP**

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|

Date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_| (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature

obligatoires :

Mes coordonnées

VPG253

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

.....

email (en majuscules) : ..... @ .....

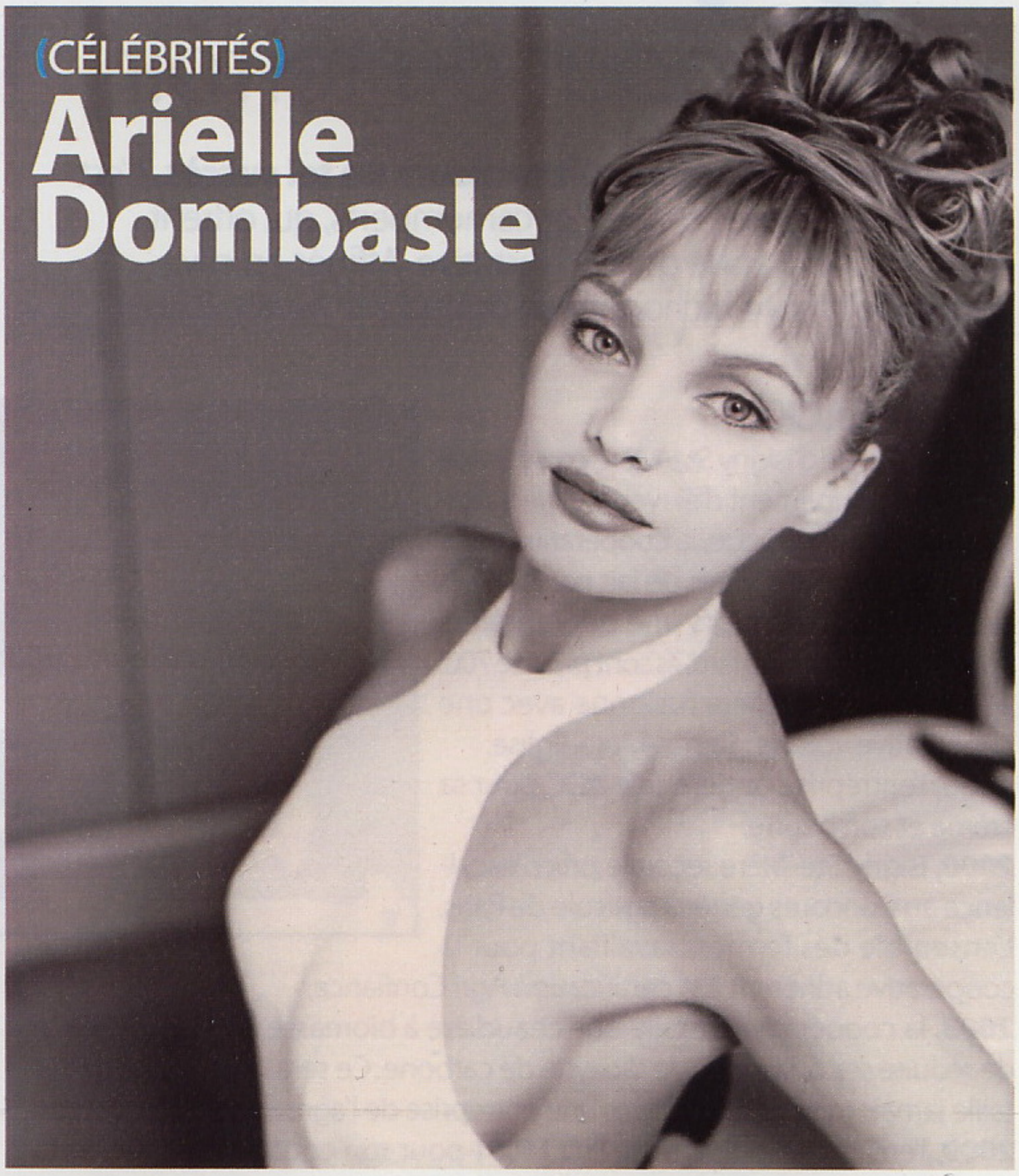
❑ Oui je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

*Prix de vente au numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 15.11.2012. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au + 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 à 6 semaines après enregistrement de votre règlement. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. **source DSH : OJD 2011 : ventes au numéro cumulées sur une année.

Amoureuse des arts de la table, l'exquise Arielle Dombasle vient de dessiner pour la marque Villeroy & Boch une tasse en série limitée, et dont les bénéfices seront reversés à l'association Nos petits frères et sœurs. L'occasion d'en connaître davantage sur les goûts et préférences culinaires de l'artiste. Par Alexis Chenu

(CÉLÉBRITÉS)

Arielle Dombasle



L'IMPORTANCE DE RECEVOIR…

J'ai été élevée dans le grand art de la table, mes grands-parents étant diplomates (aux Indes, Washington, New York, Mexico…), j'ai toujours vu des tables extrêmement bien dressées. Ma grand-mère s'amusait à imaginer des cosmos autour de la mer, des coquillages, des graminées, de la forêt. C'était une poésie intense. Alors, moi-même, quand je reçois, j'ai un surmoi qui m'ordonne d'être à la hauteur. J'entre en transe en espérant un résultat magique.

LE THÉ, MA BOISSON PRÉFÉRÉE

J'ai découvert que l'on pouvait boire chaud à table et, finalement, toute la journée, lors d'une visite chez une amie de ma grand-mère, M^me^ Ting, qui possédait un château chinois dans le Connecticut, aux États-Unis. Je devais avoir 11 ou 12 ans, et j'ai adoré l'idée que le déjeuner devienne comme un goûter. Depuis, je n'ai pas cessé de boire du thé à table, au déjeuner, et du matin au soir.

MES RECETTES CULTES

J'ai très peu cuisiné dans ma vie, pour être tout à fait sincère. Mais, peu avant mon mariage, la cuisinière de ma grand-mère m'avait tout de même appris quelques recettes, dont celle du soufflé au fromage, ainsi qu'un gâteau à la pâte d'amande et au coulis d'abricot qui font pousser des cris de joie, je dois avouer, à mes invités.

MA RECETTE SECRÈTE

C'est celle des œufs à la coque. Bernard-Henri, mon beau mari, les adore. On n'en finit jamais de maîtriser le parfait timing !

MA PHILOSOPHIE EN CUISINE

Je dois avouer que je ne mange jamais de viande, ni de poisson, ni de tout ce qui a des yeux. Je n'aime pas le sang, ni à manger ni à boire. Dès que j'ai pu choisir, je me suis rendu compte que ce qu'il y a de bon dans la langouste mayonnaise, c'est la mayonnaise. J'aime les accompagnements, les sauces, tout ce qui est réellement bon, en fait !

LA CUISINE DU MONDE QUI ME FASCINE

Celle du Mexique, bien sûr, où j'ai vécu une partie de mon enfance. La cuisine mexicaine est extraordinaire, très complexe. Beaucoup de fruits dans des mets savants, et le maïs, les frijoles, les tacos, les chiles, qui sont de véritables feux de saveur. Quel dommage qu'il n'y ait pas de grand restaurant mexicain à Paris !

LES CHEFS QUI ME FONT RÊVER

Je garde un excellent souvenir de la table de Bernard Loiseau, à Saulieu, je me rends souvent à l'Atelier Robuchon, à Paris, ou au Bristol, où Éric Fréchon sert une cuisine admirable. Je vais aussi Chez Laurent, un endroit délicieux sous les marronniers, et à l'élégante cuisine servie dans une exquise harmonie.

La tasse icône signée Arielle Dombasle

« Pour moi, rien ne vaut la traditionnelle english cup of tea. Une tasse harmonieuse en porcelaine et sa gracieuse sous-tasse. J'ai imaginé une tasse qui serait aussi le reflet de ce que j'aime, une tasse subjective, qui dise mon goût des collections. Tasse Blason, Arielle Dombasle pour Villeroy & Boch, série limitée 1 000 exemplaires, 69 €.

(LA SAGA DES MARQUES)

Isigny Ste-Mère
le bon goût du terroir

Si Isigny Ste-Mère connaît toujours un tel succès, c'est grâce à ses crèmes, beurres et camemberts, qui offrent toujours une grande qualité gustative. Affinés en cave, ces produits sont bichonnés au quotidien. Par Marie Gabet

FLASH-BACK

1932, l'histoire d'Isigny Ste-Mère commence par un regroupement d'éleveurs laitiers normands. À cette époque, la coopérative traite alors environ 20 000 litres de lait par jour. Les producteurs sont alors une quarantaine. Soixante-dix ans plus tard, ils sont près de 700.
1979, Isigny Ste-Mère fusionne avec une coopérative voisine : Sainte-Mère-Église.
1986, l'entreprise obtient une AOC pour sa crème et son beurre.
2000, Isigny Ste-Mère reçoit le prix d'excellence au Concours général agricole de Paris. L'ensemble des fermes travaillant pour la coopérative adhèrent à la certification Agri Confiance.
2008, la coopérative installe une chaudière à biomasse bois de 15 MW afin de réduire ses émissions de dioxyde de carbone. Ce sera la première de cette taille jamais mise en place dans une entreprise de l'agroalimentaire français.
2009, l'entreprise est certifiée ISO 14001 pour son engagement environnemental, la question du développement durable ayant été placée au centre du système de production d'Isigny Ste-Mère.

SES PRODUITS VEDETTES

- **La crème d'Isigny AOP** est un classique qui date de 1986. Onctueuse et homogène, elle est très ronde en bouche et légèrement acidulée. Elle est issue de l'écrémage de laits spécialement choisis dans les régions du Bessin et du Cotentin.
- **Le beurre d'Isigny AOP,** issu du barattage d'une crème de grande qualité, est jaune et fondant. Inutile de l'associer à autre chose, il suffit de le déguster nature sur une tartine de pain.
- **Le camembert de Normandie AOP,** de croûte fleurie et de pâte souple, séduit par sa douceur et son fondant.

LES CHIFFRES CLÉS

520 fermes travaillent avec la coopérative.
600 salariés œuvrent dans l'entreprise.
192.5 millions de litres de lait collectés.
223 millions d'euros de chiffre d'affaires.

SA GRANDE FIERTÉ :
L'AFFINAGE DU CAMEMBERT

Une fois salés, les fromages sont disposés dans le hâloir pour affinage. C'est là que le savoir-faire du fromager prend tout son sens. À lui de sécher, humidifier, chauffer, puis refroidir l'air pour que le fromage s'affine dans les meilleures conditions possibles. La coopérative propose même un affinage personnalisé, à la demande des clients.

CÔTÉ NOUVEAUTÉS

- **CAMEMBERT MILLÉSIMÉ**

Pour fêter les 80 ans de la marque, Isigny sort des camemberts moulés à la louche et au lait cru en édition limitée. 5 000 exemplaires de ce produit unique, arborant fièrement les couleurs des 80 ans, sont à retrouver en grandes et moyennes surfaces.

(PROCHAIN NUMÉRO)
DÈS LE 15 NOVEMBRE
DÉCOUVREZ EN EXCLUSIVITÉ LE RÉSULTAT DE NOTRE GRAND SONDAGE

LES 40 DESSERTS PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS

Gourmand
192 avenue Charles-de-Gaulle
92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Catherine Moreau
Rédactrice en chef : Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe : Magalie Collin
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Chef de studio : Alain Adone
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction : Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Amanda Schrepf, Xavier Evstigneeff, Olivier Vignancour
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Małgorzata Dobrska, Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes : Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes : Élisabeth Herzog
Responsable promotion : Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe :
Martine El Koubi (Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité : Thierry Flamand
(Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle : Élise Naudin
(Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr)
Anne-Charlotte Lejeune
(Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Assistante commerciale exécution :
Sylvie Marques
(Tél. 01 73 05 46 35, smarques@prismamedia.com)

DIRECTION
Directrice générale : Marie Guiton
DRH et directeur juridique : Richard Karacian
Éditrice : Stéphanie Hauville
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

VIE PRATIQUE GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €. 192 av Charles-de-Gaulle 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924.
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2011
DIRECTRICE DE LA PUBLICATION : Marie Guiton
Audience mesurée par AUDIPRESSE

ABONNEMENTS
03 44 62 52 27

CARNET D'ADRESSES

- **Auchan :** www.auchan.fr
- **Bowmore :** www.bowmore.com
- **Carrefour :** www.carrefour.fr
- **Casino :** www.casino.fr
- **Dom Petroff :** www.dompetroff.fr
- **Glengoyne :** www.glengoyne.com
- **Heinz :** www.heinz.fr
- **Herta :** www.croquonslavie.fr
- **Lotus :** www.speculoos-lotus.fr
- **Monoprix :** www.monoprix.fr
- **Picard :** www.picard.fr
- **Raynal & Roquelaure :** www.raynal-roquelaure.fr
- **Système U :** www.magasins-u.com
- **Vico :** vicoaperoshow.com
- **Vivien Paille :** www.vivienpaille.fr

- **Remerciements :** Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (Cniel).

CRÉDITS PHOTOS Couverture : Photo de Carinne Teyssandier : Rina Nurra, Radvaner/Sucré Salé, Stockfood/Treolar Debi. P 4-5 : Leonidas. P 6 : Good. P 8 : iStockphoto/Pixelmania/Thinkstock. P 10 : Phototele.com. P 12 : auryndrikson/Fotolia P 13 : FDOC. P 14 : JC Amiel/M Leteuré/Julien Duboué/Qualité des Landes, Nicolesy/iStockphoto, Luis Carlos Jiménez/Fotolia, Nergi. P 15 : cynoclub/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 16 : Amon/Sucré Salé, eyewave/Fotolia, Nergi, Roche/Sucré Salé. P 18 : George Doyle/Thinkstock. P 19 : Africa Studio/Fotolia. P 21 : Jupiterimages/Gettyimages/Thinkstock. P 28 : Bono/Sucré Salé. P 29 : Radvaner/Sucré Salé. P 30 : Konstantin Yuganov/Ivonne Wierink/Fotolia. P 31 : Riou/Mallet/Sucré Salé. P 32 : Bono/Sucré Salé. P 33 : Bono/Sucré Salé. P 34 : Radvaner/Bono/Sucré Salé. P 35 : Studio/Sucré Salé. P 36 : Radvaner/Sucré Salé. P 37 : Radvaner/Sucré Salé. P 38 : Bono/Sucré Salé. P 39 : Bono/Sucré Salé. P 40 : Radvaner/Sucré Salé. P 41 : Bono/Sucré Salé. P 42 : Radvaner/Sucré Salé. P 43 : Caste/Food & Drink/Sucré Salé. P 44 : Bono/Sucré Salé. P 45 : Lawton/Sucré Salé. P 46 : Paquin/Sucré Salé. P 47 : Hopfengart/Sucré Salé. P 48 : Radvaner/Sucré Salé. P 49 : Dieterlen/Sucré Salé. P 50 : Bono/Sucré Salé. P 51 : Ruchaud/Sucré Salé, Printemps/Fotolia. P 52 : Radvaner/Sucré Salé. P 53 : Radvaner/Sucré Salé. P 54 : Radvaner/Sucré Salé. P 55 : Viel/Sucré Salé. P 56 : .shock/Fotolia. P 57 : Galbani. P 58 : CIVR. P 59 : volff/Fotolia, B.Winkelmann/Anicap. P 60 : CIPA. P 61 : Gwen Rassemusse/Cantal. P 62 : Ratte du Touquet, egal/Fotolia. P 63 : Nespresso. P 64 : P.L. Viel/V. Drouet. P 65 : Patricia Kettenhofer/Bière de Noël. P 66 : Guy Renaux, Anna Sedneva/Fotolia. P 67 : Wild Blueberry. P 68 : Jupiterimages/Thinkstock, Kikkoman. P 69 : Bipertegia, Gloria. P 70-71 : Jérôme Rommé/Fotolia. P 72 : iStockphoto/Thinkstock, Studio/Sucré Salé. P 73 : Bricef/Coprid/iamsania/matka_wariatka/SGV/Fotolia, Hemera/iStockphoto/Thinkstock. P 74-75 : Stockfood/Wegner Brigitte, Gallo/Camerapress/Oredia. P 76-77 : Vanilla/Pétrouche/Fotolia. P 78-79 : iStockphoto/Thinkstock, librakv/salita2010/Fotolia. P 80-81 : Phototele.com, Imagecollect, Pascal Wolff/FOOD-micro/M.studio/Gresei/Maceo/Alain Wacquier/heros1973/FOOD-pictures/Tommaso Lizzui/illustrez-vous/Fotolia, ITStock Free/iStockphoto/Thinkstock. P 82-83 : Le Fotographe/Amiel/Sucré Salé, Fanfan/Fotolia, Phototele.com, Maître cuisinier de France, iStockphoto/Thinkstock, Tibo & anouchka. P 84 : Brad Pict/Fotolia, Genet-Drin/Sucré Salé. P 85 : Tristan Deschamps. P 86 : iStockphoto/Thinkstock, Marie Perrin/OT Lyon. P 87 : iStockphoto/Thinkstock, Jérôme Dancette/Brad Pict/Fotolia. P 88 : Dany Duran, Marie Perrin/GA-abelho-MP-OT Lyon. P 91 : André Rau. P 92 : Isigny Ste-Mère. P 93 : Dmytro Konstantynov/Fotolia. P 95-98 : Photos extraites de l'ouvrage «Carinne Teyssandier» réalisées par Rina Nurra, stylisme Lissa Streeter. Photos de Cyril Lignac : Greg Soussan.

CARINNE TEYSSANDIER

Animatrice gourmande

Depuis plus de dix ans, elle nous met l'eau à la bouche avec ses émissions culinaires. Gourmand vous dit tout sur cette passionnée de gastronomie. Par Marie Gabet

Depuis toute petite, Carinne Teyssandier ne cesse d'écumer les cuisines. Tout commence dans celle de sa grand-mère. Elle y réalise ses premiers gâteaux. C'est aussi là qu'elle apprend à apprécier le terroir de sa région lyonnaise. Le saucisson pommes de terre reste une de ses recettes incontournables. Quant au livre de pâtisserie de sa grand-mère, elle le conserve très précieusement !

Aujourd'hui, Carinne continue de cuisiner pour ses amis et sa famille. Elle aime préparer des produits frais, en provenance directe du marché. Malgré tout, elle avoue un penchant pour les desserts et fond devant une bonne tarte aux fruits, et toutes les gourmandises au chocolat ! C'est pourquoi elle se décrit elle-même comme « une ménagère éclairée et gourmande ». Ses émissions lui permettent de partager avec le public son amour pour une cuisine haute en couleur, sans monotonie. Souriante et dynamique, dans la vie et dans ses assiettes, Carinne aime être étonnée. Et c'est aussi ce qui l'enchante : en cuisine, il y a toujours quelque chose d'innovant, de transcendant, à découvrir !

En direct de Rungis

Les saisons passent, un produit chassant l'autre, les plats défilent avec leur grande richesse. L'animatrice ne possède pas de produit fétiche, mais est amatrice de changement et de découverte ! Pas plus qu'elle n'entretient d'habitudes quant aux vins, sauf peut-être une petite préférence pour les liquoreux, comme le côteaux-du-layon ou le sauternes. Son agenda surbooké ne lui permet pas non plus de concocter ses repas au quotidien. Quand elle anime « Télématin », les petits déjeuners sont des plus rapides. Alors, dès que le calme revient, Carinne prend le temps de retourner faire son marché !

Au contact des plus grands chefs

C'est pour cela qu'elle apprécie la compagnie des chefs, et qu'elle leur voue un grand respect. Ils ont la capacité de réinventer les mets les plus simples, et leur grande imagination l'émerveille. Paul Bocuse l'interpelle particulièrement. Elle est séduite par sa forte personnalité. La cuisine, c'est aussi une histoire de sentiments, pour Carinne Teyssandier, qui ne peut apprécier un plat, si bon soit-il, si elle n'a pas un peu d'affection pour son auteur !

« Carinne Teyssandier, en toute simplicité », par Carinne Teyssandier, photographe Rina Nurra, styliste Lissa Streeter, paru le 4 octobre 2012 aux Éditions Culinaires, 12 €.

Pour cuisiner au four

Après son livre d'astuces culinaires paru en 2008, Carinne Teyssandier revient avec un tout nouvel ouvrage intitulé « Carinne Teyssandier, en toute simplicité ». L'animatrice de Cuisine + nous livre ses idées pour une cuisine au four savoureuse et conviviale. Bouchés apéritives, pizzas, légumes, viandes, poissons et, bien sûr, de multiples desserts à découvrir ! Le livre est vendu avec un petit livret hyper pratique, regroupant les ingrédients de chaque plat sous forme de liste de courses.

Photos et recettes extraites de l'ouvrage « En toute simplicité », de Carinne Teyssandier, photos de Rina Nurra, styliste Lissa Streeter, éd. Culinaires 12 €.

Entrée

Crumble express

> Pour 4 personnes > Préparation 10 minutes > Cuisson 15 minutes

· 1 grosse courgette · 10 feuilles de basilic · 2 biscottes · 40 g de parmesan · 2 c. à soupe d'huile d'olive · sel · poivre

1 Préchauffez le four en chaleur statique à 200 °C (th. 6 – 180 °C + 20 °C pour le préchauffage).
2 Râpez la courgette et ciselez finement le basilic.
3 Mélangez la courgette râpée avec le basilic et répartissez le tout dans les « froissés » de 8 cl. Salez et poivrez légèrement.
4 Écrasez les biscottes dans un bol, ajoutez le parmesan râpé et l'huile d'olive, puis mélangez.
5 Disposez le crumble sur la courgette et le basilic.
6 Faites cuire au milieu du four pendant 10 à 15 minutes.

ASTUCE

Pour varier un peu, vous pouvez couper la courgette en dés et la faire revenir quelques minutes dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Plat

Rôti de veau à l'orange

> Pour 4 personnes > Préparation 15 minutes > Cuisson 3 heures

• 1 kg de noix de veau ficelée en rôti • 4 oranges • 2 gousses d'ail • 8 échalotes • 500 g de pommes de terre ratte • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 noisette de beurre • 2 c. à soupe de pignons torréfiés • sel • poivre

1 Lavez les oranges et prélevez le zeste de 2 oranges. Parsemez le rôti des zestes, salez et poivrez.

2 Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive avec les gousses d'ail écrasées. Ajoutez le rôti et faites-le dorer sur toutes les faces pendant 10 à 12 minutes sur feu doux. Pressez le jus des 2 oranges zestées. Pelez les 2 autres, coupez-les en rondelles et réservez.

3 Épluchez et émincez les échalotes. Retirez le rôti de la cocotte, remplacez-le par les échalotes et laissez-les fondre, remettez le rôti et arrosez du jus d'orange.

4 Ajoutez les pommes de terre épluchées dans la cocotte. Faites cuire au milieu du four à th. 3/4 – 70 °C pendant 3 heures environ (ou à th. 6 – 180 °C pendant 1 h 30) en arrosant régulièrement le rôti. Pendant ce temps, poêlez les rondelles d'orange dans le beurre.

5 Servez le rôti dans un plat avec les échalotes, les tranches d'orange, les pignons torréfiés et les pommes de terre.

ASTUCES

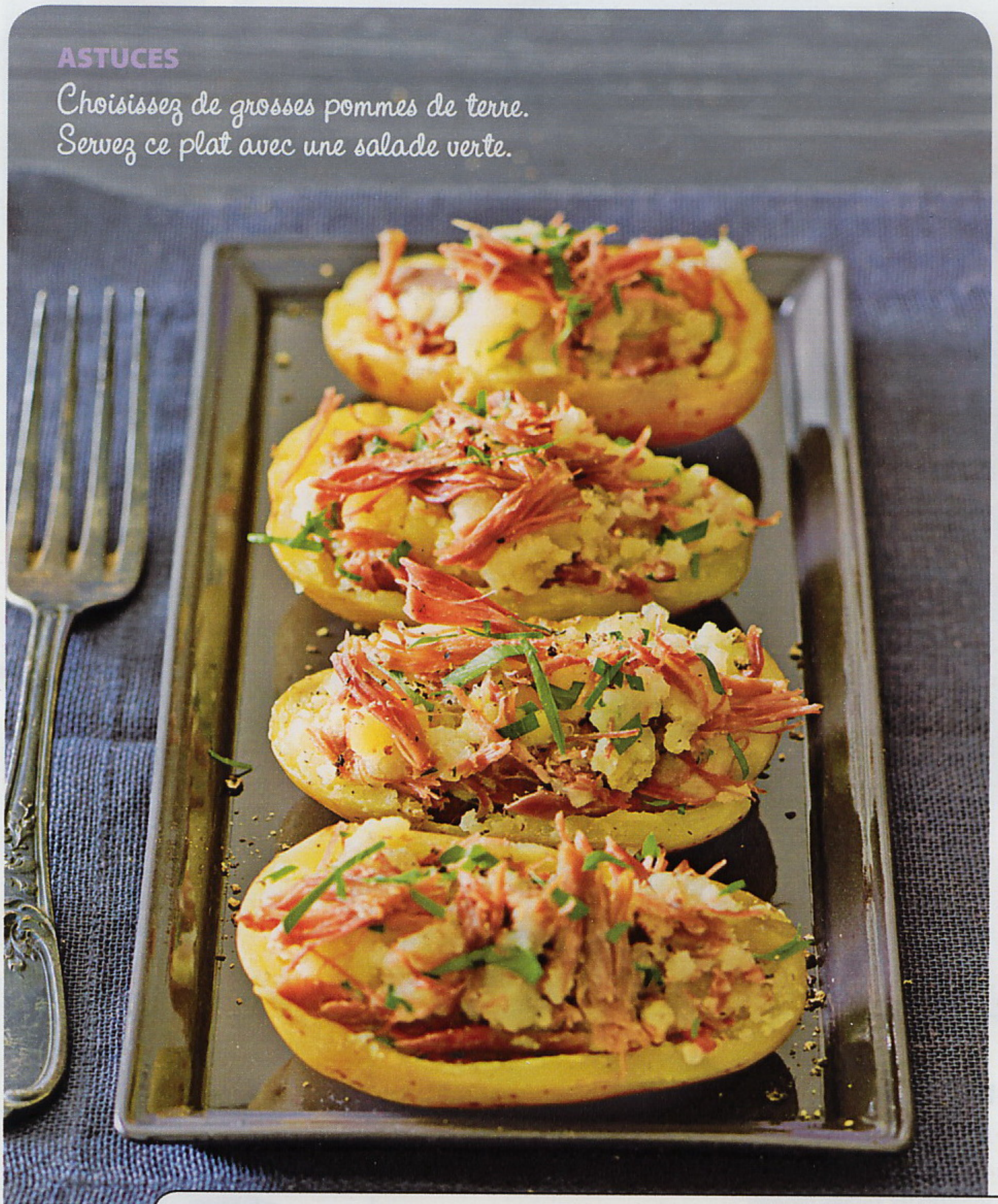
Préférez des oranges bio lorsque vous utilisez les zestes : leur peau ne contient pas de pesticides.

Pour une cuisson à basse température, préchauffez le four à 90 °C (th. 3) : 70 °C + 20 °C pour le préchauffage.

Pour une cuisson normale, préchauffez le four à 200 °C (th. 7) : 180 °C + 20 °C pour le préchauffage.

ASTUCES

Choisissez de grosses pommes de terre.
Servez ce plat avec une salade verte.



Photos et recettes extraites de l'ouvrage « En toute simplicité », de Carinne Teyssandier, photos de Rina Nurra, styliste Lissa Streeter, éd. Culinaires 12 €.

Plat

Pommes de terre farcies au canard

> Pour 6 personnes > Préparation 15 minutes > Cuisson 45 minutes

• 6 pommes de terre mona lisa • 3 cuisses de canard confites • ½ botte de persil plat • sel • poivre

1 Préchauffez le four en chaleur statique à 190 °C (th. 6) : 170 °C + 20 °C pour le préchauffage.
2 Disposez les cuisses dans un plat et faites-les chauffer doucement au four pendant une dizaine de minutes. Sortez les cuisses du four et récupérez la graisse.
3 Augmentez la température du four à th. 6/7 – 200 °C.
4 Lavez soigneusement les pommes de terre, disposez-les sur une feuille de papier cuisson et nappez-les de graisse de canard, puis fermez la papillote. Faites cuire au milieu du four pendant 30 minutes.
5 À la fin de la cuisson, sortez les pommes de terre de la papillote, coupez-les en deux, récupérez soigneusement leur chair et écrasez-la à l'aide d'une fourchette.
6 Baissez la température du four à th. 5/6 – 170 °C.
7 Lavez et ciselez le persil. Effilochez les cuisses de canard, ajoutez le persil ciselé et la chair de pomme de terre. Mélangez, salez et poivrez.
8 Farcissez les peaux de pommes de terre. Faites cuire au milieu du four pendant 15 minutes.

Photos et recettes extraites de l'ouvrage « En toute simplicité », de Carinne Teyssandier, photos de Rina Nurra, styliste Lissa Streeter, éd. Culinaires 12 €.

Dessert

Tarte à la rhubarbe

> Pour 6 personnes > Préparation 15 minutes > Cuisson 45 minutes

• 800 g de rhubarbe • 1 pâte brisée • 15 g de beurre • 5 œufs • 300 g de sucre • 40 g de Maïzena • 2 gouttes de vanille liquide

1 Préchauffez le four en chaleur statique à 200 °C (th. 6/7) : 180 °C + 20 °C pour le préchauffage.
2 Déposez la pâte dans un moule à tarte. Façonnez les bords de la tarte en les recourbant, piquez le fond avec une fourchette et réservez.
3 Lavez, puis épluchez la rhubarbe. Coupez-la en morceaux.
4 Faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez les morceaux de rhubarbe. Faites-les poêler ainsi pendant une dizaine de minutes, puis laissez refroidir.
5 Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, la Maïzena et la vanille à l'aide d'un fouet, puis incorporez les morceaux de rhubarbe.
6 Versez la préparation sur la pâte brisée et faites cuire au milieu du four pendant 30 à 35 minutes.

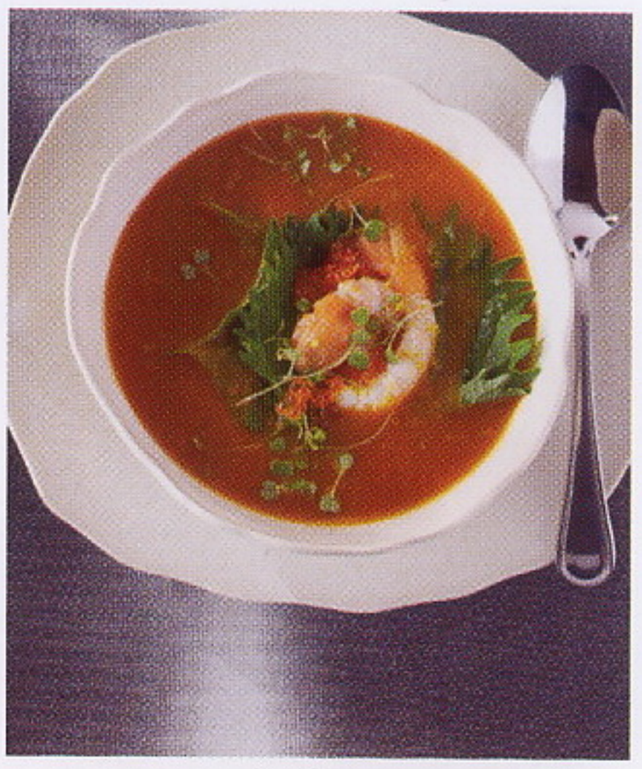
ASTUCE

Il faut ajouter la rhubarbe refroidie au mélange pour éviter de cuire les œufs.

OLD EL PASO PRÉSENTE GRATINADO

Directement inspiré de l'authentique « cacerola de tortillas », Old El Paso propose le plat savoureux qui marie saveurs et plaisir : le kit pour gratinado ! Une recette en un tour de main ! Repas complet sans piment, le kit comprend 8 tortillas de maïs, une sauce salsa aux épices douces et une sauce crémeuse. Il suffit d'ajouter la viande et quelques légumes à la sauce. Faites revenir le mélange à la poêle, empilez en couches successives les tortillas et le mélange. Ajoutez la sauce crémeuse et le fromage râpé. Gratinez au four 10 à 15 minutes et le gratinado est prêt. Disponible en grandes et moyennes surfaces au prix de vente conseillé de 5,95 € (579 g). www.oldelpaso.fr

LA SOUPE A TOUT BON, C'EST LA SAISON



Aujourd'hui, la soupe est universelle et on l'a tous adoptée ! Elle est tendance et citadine, pratique et maline. On en sert même dans les dîners les plus raffinés, en hiver comme en été. Et plus encore, grâce aux soupes toutes prêtes, on crée, on transforme, on innove. Toujours disposées à offrir un moment gourmand, elles trouvent facilement leur place dans nos placards ou nos frigos pour répondre en un clin d'œil à nos envies de légumes ou d'exotisme. Des plus simples aux plus sophistiquées, elles se déclinent en plus de 100 recettes, toutes surprenantes, toutes différentes. Alors sans hésiter, on adopte les soupes toutes prêtes. Qu'elles soient en brique, en cup, en sachet ou en bouteille.

Pour tout savoir sur les soupes toutes prêtes, des astuces et des recettes, rendez-vous sur www.vivelasoupe.com.

VivelaSoupe.com

LAISSEZ-VOUS TENTER PAR BRUT DE CHIPS DE VICO

Plus qu'une chips, la gourmandise à l'état brut. Des pommes de terre soigneusement sélectionnées parmi des variétés de saison, lavées et coupées en tranches épaisses avec leur peau, dorées lentement dans une huile 100 % tournesol « façon chaudron » : à faible température, longtemps et en petits lots comme dans les chaudrons d'antan. N'y est ajouté ensuite que l'essentiel : des arômes naturels, sans colorants artificiels et sans exhausteur de goûts. Un croquant intense, un goût incomparable, un plaisir gourmand… Une chips unique ! En vente en grandes et moyennes surfaces au prix conseillé de 1,99 € (125 g).

NOUVEAUX DESSERTS DE FRUITS BIO DE VITABIO

En dessert, pour le goûter ou à tout moment de la journée pour satisfaire une envie gourmande, on craque pour les nouveaux Desserts de fruits Vitabio. Ils sont préparés et fabriqués en France, avec plus de 90 % de fruits bio, et agrémentés d'une touche de cacao ou de caramel pour plus de gourmandise. La gamme Desserts de fruits Vitabio c'est aussi les desserts de semoule saveur poire pêche et fraise banane et les desserts de riz saveur pomme poire et mangue ananas.

Dessert de fruits bio Vitabio, prix de vente conseillé 2,80 € (2 x 120 g), en grandes et moyennes surfaces et magasins bio. Plus d'information sur www.vitabio.fr

d'aucy®

Si c'est d'aucy, j'en ai envie

Les Cuisinés du Soleil
Pour une gourmandise ensoleillée !

5 délicieuses recettes gorgées de soleil
qui vont enchanter les papilles
de toute la famille !

daucyculture.fr

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

PUBLICIS ACTIV - RCS Vannes B 652 008 632 - Crédit photos : Mixture - Photos non contractuelles - Suggestion de présentation - 024264